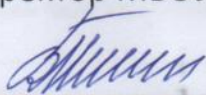


Согласовано:  
директор МБОУ СОШ № 21



/ В.П.Ильиных /



2022г.

Утверждаю:  
ИП Розенбах Е.О.



/Е.О.Розенбах/

«Сентябрь» 2022г.

**Примерное двухнедельное меню горячих  
завтраков для учащихся в возрасте  
7-11 лет, 12 лет и старше  
МБОУ СОШ №21**

**Сезон: Осень-Зима-Весна**

*Разработано согласно сборнику рецептур на  
продукцию для обучающихся во всех образовательных  
учреждениях. Под редакцией: М.П. Могильного,  
В.А. Тутельян, Дели Принт, 2011г.*

г.Серов

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1-4\_Серов\_22

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	200/10	7,51	11,72	37,05	285								
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	76,8		
15	Сыр (порциями)	35	9,21	9,31		122,71	0,07	0,28	73,5		350	210	19,25	0,28
2	Бутерброд с повидлом	30/20	2,18	3,52	25,3	141,82	0,04	0,09	18,18		9,09	20,73	5,09	20,07
	Хлеб пшеничный	30	2	0,2	14,09	67,19	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,36								0,16
378	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
<b>Итого за Завтрак</b>			30,14	31,19	109,3	838,08	0,32				516,51		52,4	
<b>Итого за день</b>			30,14	31,19	109,3	838,08		1,76	201,68			400,33		21,7

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4\_Серов\_22

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
	Огурец порционный	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,06	6		0,12	13,8	25,2	8,4	0,36
274	Зразы рубленые (свин.)	100	10,99	29,79	11,19	355,3	0,09	1,31	24,91		40,29	124,29	18,09	0,69
309	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,46	195,72						31,3		
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб пшеничный	30	2	0,2	14,09	67,19	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,02								0,12
<b>Итого за Завтрак</b>			21,85	36,2	89,59	768,23		27,37	24,91	0,12	81,51		62,73	
<b>Итого за день</b>			21,85	36,2	89,59	768,23			24,91	0,12		244,79		2,95

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4\_Серов\_22

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
174	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	200/10	7,31	10,99	39,2	285,99								0,88
	Йогурт (стаканчик)_125мл	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,26	0,14	66,06			20		1,2	1,5		0,02
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2	0,2	14,09	67,19	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68								0,08
<b>Итого за Завтрак</b>			17,01	25	91,84	657,27	0,34				429,69		46,82	
<b>Итого за день</b>			17,01	25	91,84	657,27		2,41	50			226,5		2,04

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4\_Серов\_22

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	90	2,57	6,44	8,37	145,31		0,9	10,8	0,67		165,87		0,77
312	Пюре картофельное_	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,2			37,02	86,6	27,8	0,95
352,03	Кисель "Витошка"__	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36				
	Хлеб пшеничный	30	2	0,2	14,09	67,19	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,02								0,12
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	23,2	97,36						22		44
<b>Итого за Завтрак</b>			10,51	12,64	102,62	600,13	0,66	20		3,03	124,3		85,85	
<b>Итого за день</b>			10,51	12,64	102,62	600,13	0,66	39,16	140,8	3,03		274,47		46,62

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4\_Серов\_22

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
223	Запеканка из творога_	90	14,2	9,38	15,01	209,07					116	166	19	1
	Молоко сгущенное	10	0,72	3	5,6	49		0,1	4,2	0,02		21,9		0,02
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом_	150/10	6,58	8,43	33,77	237,71								
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2	0,2	14,09	67,19	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,02								0,12
<b>Итого за Завтрак</b>			25,55	21,39	95,98	680,99				0,02	116	166	17,04	1
<b>Итого за день</b>			25,55	21,39	95,98	680,99	0,13	0,19	4,2	0,02	39,22	24,7	19	1,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4\_Серов\_22

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	7,51	11,72	37,05	285								
15	Сыр (порциями)	35	9,21	9,31		122,71	0,07	0,28	73,5		350	210	19,25	0,28
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,52	0,28	132,12			40		2,4	3		0,04
378	Чай с молоком_	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,39	28,17	134,37	0,12	0,12			15,24		21,96	1,56
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,85	96,7								0,2
<b>Итого за Завтрак</b>			25,69	37,9	102,25	851,9	0,33				495,74		58,71	
<b>Итого за день</b>			25,69	37,9	102,25	851,9		1,73	123,5			305,8		2,49

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4\_Серов\_22

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
	Огурец порционный	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,06	6		0,12	13,8	25,2	8,4	0,36
274	Зразы рубленые (свин.)	100	10,99	29,79	11,19	355,3	0,09	1,31	24,91		40,29	124,29	18,09	0,69
309	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,46	195,72						31,3		
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,02								0,12
	Хлеб пшеничный	30	2	0,2	14,09	67,19	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
<b>Итого за Завтрак</b>			21,85	36,2	89,59	768,23		27,37	24,91	0,12	81,51		62,73	
<b>Итого за день</b>			21,85	36,2	89,59	768,23			24,91	0,12		244,79		2,95

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4\_Серов\_22

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
174	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	150/10	5,57	8,37	29,87	217,9								0,67
210	Омлет натуральный	100	9,29	16,55	1,75	193,1	0,08	0,19			65,93	144,43	10,29	1,71
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,26	18,78	89,58	0,08	0,08			10,16		14,64	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,02								0,12
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	23,2	97,36						22		44
<b>Итого за Завтрак</b>			20,37	26,36	101,11	715,96	0,39				196,22		45,59	
<b>Итого за день</b>			20,37	26,36	101,11	715,96		20,3				169,23		47,82

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4\_Серов\_22

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
35	Суфле из печени	100	20,91	15,84	3,84	267,28	0,28	12,78	8		28,6	391,18	36,36	40
205	Рис припущенный с овощами	150	3,78	7,14	39,6	237,59	0,07	2,72			19,41	50,88		
388,06	Компот из ягод (заморозка)	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,39	28,17	134,37	0,12	0,12			15,24		21,96	1,56
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	25,02	116,04								0,24
<b>Итого за Завтрак</b>			33,16	24,27	125,49	877,88				0,36	81,05		81,24	
<b>Итого за день</b>			33,16	24,27	125,49	877,88		16,22	10	0,36		458,66		42,4

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4\_Серов\_22

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
289,05	Рагу из птицы с овощами	250	18,3	15,22	21,72	297,14	0,09	11,91	15,38		38,72	113,89		
348	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,2					16		8	
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,39	28,17	134,37	0,12	0,12			15,24		21,96	1,56
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	25,02	116,04								0,24
<b>Итого за Завтрак</b>			26,6	16,41	104,76	669,75			15,38		55,76	26	24,48	1
<b>Итого за день</b>			26,6	16,41	104,76	669,75		12,03	15,38		16	113,89	8	1,8
<b>Среднее за период</b>			23,27	26,76	101,25	742,84	0,4	2		0,37	210,15	19	53,76	
<b>Итого за период</b>			232,73	267,56	1012,53	7428,42	3,95	20		3,65	2101,5	192	537,59	2

Составил \_\_\_\_\_

Зам. гл. буха \_\_\_\_\_

Утвердил \_\_\_\_\_



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11\_Серов\_22

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	250/10	9,3	14,51	45,87	352,86								
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	76,8		
15	Сыр (порциями)	35	9,21	9,31		122,71	0,07	0,28	73,5		350	210	19,25	0,28
2	Бутерброд с повидлом	30/20	2,18	3,52	25,3	141,82	0,04	0,09	18,18		9,09	20,73	5,09	20,07
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,26	18,78	89,58	0,08	0,08			10,16		14,64	1,04
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,36								0,16
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6								1,1
<b>Итого за Завтрак</b>			35,15	36,22	124,49	965,93	0,33				504,21		40,66	
<b>Итого за день</b>			35,15	36,22	124,49	965,93		0,97	191,68			307,53		22,65

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11\_Серов\_22

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
	Огурец порционный	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6
274	Зразы рубленные (свин.)	120	13,19	35,75	13,43	426,36	0,11	1,58	29,9		48,35	149,15	21,71	0,83
309	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,55	234,86						37,56		
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб пшеничный	50	3,33	0,33	23,48	111,98	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,85	96,7								0,2
<b>Итого за Завтрак</b>			28,07	43,73	116,41	966,7		31,68	29,9	0,2	105,43		80,11	
<b>Итого за день</b>			28,07	43,73	116,41	966,7			29,9	0,2		292,71		3,93

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11\_Серов\_22

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
174	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	250/10	9,05	13,61	48,53	354,08								1,09
	Йогурт (стаканчик)_125мл	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,52	0,28	132,12			40		2,4	3		0,04
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	50	3,33	0,33	23,48	111,98	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,36								0,16
<b>Итого за Завтрак</b>			21,48	35,25	119,04	874,89	0,45				463,83		54,98	
<b>Итого за день</b>			21,48	35,25	119,04	874,89		2,45	70			228		2,87

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11\_Серов\_22

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	100	2,86	7,16	9,3	161,46		1	12	0,74		184,3		0,86
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,54	164,7	0,17	21,84			44,42	103,92	33,36	1,14
352,03	Кисель "Витошка"	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36				
	Хлеб пшеничный	50	3,33	0,33	23,48	111,98	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,36								0,16
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	23,2	97,36						22		44
<b>Итого за Завтрак</b>			13,4	14,57	121,2	707,86	0,75	20		3,1	142,28		102,24	
<b>Итого за день</b>			13,4	14,57	121,2	707,86	0,75	42,94	142	3,1		310,22		47,46



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11\_Серов\_22

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
223,01	Залеканка из творога со сгущенным молоком_100/20	100/20	29,46	37,4	79,36	288		0,34		0,18		8,68		0,9
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом_	200/10	8,64	11,06	44,32	311,99								
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	50	3,33	0,33	23,48	111,98	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,36								0,16
<b>Итого за Завтрак</b>			44,14	49,29	178,84	849,33	0,32			0,18	253,06		26,44	
<b>Итого за день</b>			44,14	49,29	178,84	849,33		0,47		0,18		11,48		2,64

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11\_Серов\_22

День: суббота

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
	Огурец порционный	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6
291	Плов из бройлер-цыплят_	290	28,18	32,76	90,18	726,06	0,28	9,47	40,6		52,33	274,53	78,2	2,66
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6								1,1
	Хлеб пшеничный	50	3,33	0,33	23,48	111,98	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,36								0,16
<b>Итого за Завтрак</b>			38,93	37,21	149,82	1046		20,09	40,6	0,2	200,99		112,18	
<b>Итого за день</b>			38,93	37,21	149,82	1046			40,6	0,2		316,53		5,82

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11\_Серов\_22

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	250/10	9,3	14,51	45,87	352,86								
15	Сыр (порциями)	40	10,52	10,64		140,24	0,08	0,32	84		400	240	22	0,32
14	Масло (порциями)	25	0,2	18,15	0,35	165,15			50		3	3,75		0,05
378	Чай с молоком_	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,39	28,17	134,37	0,12	0,12			15,24		21,96	1,56
	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	22,94	106,37								0,22
<b>Итого за Завтрак</b>			29,16	45,71	113,23	979,99	0,35				546,49		61,67	
<b>Итого за день</b>			29,16	45,71	113,23	979,99		1,77	144			336,55		2,56

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11\_Серов\_22

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
	Огурец порционный	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6
274	Зразы рубленные (свин.)_	120	13,19	35,75	13,43	426,36	0,11	1,58	29,9		48,35	149,15	21,71	0,83
309	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,46	195,72						31,3		
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,85	96,7								0,2
	Хлеб пшеничный	50	3,33	0,33	23,48	111,98	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
<b>Итого за Завтрак</b>			26,98	42,57	110,32	927,56		31,68	29,9	0,2	104,45		80,11	
<b>Итого за день</b>			26,98	42,57	110,32	927,56			29,9	0,2		286,45		3,93

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11\_Серов\_22

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
174	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	200/10	7,31	10,99	39,2	285,99								0,88
210	Омлет натуральный	130	12,08	21,52	2,28	251,03	0,11	0,25			85,71	187,76	13,38	2,22
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	50	3,33	0,33	23,48	111,98	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,85	96,7								0,2
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	23,2	97,36						22		44
<b>Итого за Завтрак</b>			26,89	34,26	124,01	903,06	0,51				246,4		53,18	
<b>Итого за день</b>			26,89	34,26	124,01	903,06		20,38				212,56		48,88

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11\_Серов\_22

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
35	Суфле из печени_	120	25,09	19,01	4,61	320,74	0,34	15,34	9,6		34,32	469,42	43,63	48
205	Рис припущенный с овощами	180	4,54	8,57	47,52	285,11	0,08	3,26			23,29	61,06		
388,06	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,39	28,17	134,37	0,12	0,12			15,24		21,96	1,56
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	25,02	116,04								0,24
<b>Итого за Завтрак</b>			38,1	28,87	134,18	978,86				0,36	90,65		88,51	
<b>Итого за день</b>			38,1	28,87	134,18	978,86		19,32	11,6	0,36		547,08		50,4



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11\_Серов\_22

День: пятница  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
	Огурец порционный	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6
289,05	Рагу из птицы с овощами	280	20,5	17,05	24,33	332,8	0,1	13,34	17,23		43,37	127,56		
348	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,2					16		8	
	Хлеб пшеничный	50	3,33	0,33	23,48	111,98	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,85	96,7								0,2
<b>Итого за Завтрак</b>			28,18	18,16	100,41	675,68		23,44	17,23	0,2	80,57	26	34,4	1
<b>Итого за день</b>			28,18	18,16	100,41	675,68			17,23	0,2	16	169,56	8	2,1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11\_Серов\_22

День: суббота  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
	Помидоры порционные	100	1,1	0,2	3,8	22		25			14	26	20	1
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	110	12,89	33,43	13,21	408					7		18	0,88
309	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,55	234,86						37,56		
326	Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,6	11,33		1,33		0,02	8,33	1,42	1,22	0,13
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	50	3,33	0,33	23,48	111,98	0,1	0,1			12,7		18,3	1,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,36								0,16
<b>Итого за Завтрак</b>			26,78	41,81	110,32	925,53		25		0,02	21	179	30,96	3
<b>Итого за день</b>			26,78	41,81	110,32	925,53	0,42	1,46		0,02	60,89	41,78	38	2,75
<b>Среднее за период</b>			29,77	35,64	125,19	900,12	0,5	4		0,37	233,27	17	63,79	
<b>Итого за период</b>			357,26	427,65	1502,27	10801,39	5,94	45		4,46	2799,25	205	765,44	4

Составил \_\_\_\_\_ Зам. гл. буха 2

Одобрено \_\_\_\_\_



ИП Розенбах Е.О.  
Всего прошито, пронумеровано и скреплено печатью  
7 (Семь) листов