

Согласовано:
директор МБОУ СОШ № 21



В.П.Ильных/

2022г.

Утверждаю:
ИП Розенбах Е.О.



/Е.О.Розенбах/

2022г.

**Примерное двухнедельное меню
горячих завтраков и обедов для учащихся с
ограниченными возможностями
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_СеровДОВЗ_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
Завтрак														
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
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 ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,36								0,16
	Хлеб пшеничный	30	2	0,2	14,09	67,19	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
Итого за Завтрак			30,14	31,19	109,3	838,08	0,32				516,51		52,4	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,26	16,54	148,25		2,2				88,13		2,05
371	Гренки_	20	1,72	0,16	11,32	53,74								
255	Печень по-строгановски_	60/60	15,91	13,48	4,24	222		1,2	32,34		30,61			0,06
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	8,3	8,95	37,37	262,5				0,83	305,93			6,9
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
	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
Итого за Обед.			40,04	28,9	140,78	1012,03	1,01			0,83	124,17		291,15	
Итого за день			70,18	60,09	250,08	1850,11		25,28	234,02	0,83		889		33,49

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_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
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом_	200/10	6	10,85	42,95	294	0,03	0,14	6,58		15,72	18,9	4,38	0,07
7,05	Бутерброды горячие с сыром 30/5/15_	30/5/15	11,18	16,66	29,7	314	0,1	0,12	126		278,9	192,62	18,9	1
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	23,2	97,36						22		44
	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
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107		2,74						0,22
Итого за Завтрак			28,42	33,99	136,22	956,91					588,24		53,94	
Обед.														
	Огурец порционный	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,06	6		0,12	13,8	25,2	8,4	0,36
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	200/10	1,39	3,94	15,6	103,23	0,02	8,63			28,69	31,5	15,07	0,71
274	Зразы рубленые (свин.)_	90	9,89	26,81	10,07	319,77	0,08	1,18	22,42		36,26	111,86	16,28	0,62
309	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,46	195,72						31,3		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
	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
Итого за Обед.			25,11	37,68	138,3	989,79		17,42	22,42	0,15	102,65		65,08	
Итого за день			53,53	71,67	274,52	1946,7		40,48	155	0,15		434,94		49,99

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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	30	1,98	0,36	12,51	58,02								0,12
Итого за Завтрак			17,67	25,12	96,01	676,61	0,36				429,99		47,24	
Обед.														
	Помидоры порционные_	60	0,66	0,12	2,28	13,2		15			8	16	12	1
103	Суп-лапша домашняя с курой_	250	1,98	2,07	18,04	128,13	0,07	12,3		0,13	9,9	40,82	16,73	0,63
291	Плов из бройлер-цыплят_	280	27,21	31,63	87,07	701,03	0,27	9,15	39,2		50,53	265,07	75,51	2,57
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	50	3,3	0,6	20,85	96,7								0,2
Итого за Обед.			37,66	34,99	185,27	1196,03		15	41,2	0,49	8	16	136,7	5,56
Итого за день			55,33	60,11	281,28	1872,64		24,58	91,2	0,49	8	548,99	12	7,64

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3	Бутерброды с маслом и сыром_30/15/20	30/15/20	8,25	13,88	16,13	223,3	0,11	0,29	154,96		365,58	252,11	24,84	1,29
175	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом_	200/10	6,08	11,18	33,48	259,99				0,09	7	30,29	17	0,2
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	30	2	0,2	14,09	67,19	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
	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
Итого за Завтрак			21,95	28,02	123,65	825,54		21,68	164,96	0,09	534,89	47	81,41	1
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	200/10	3,65	3,34	31,27	142,86	0,06	5,48			19,05	36,98	15,77	0,61
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	120	3,43	8,59	11,16	193,75		1,2	14,4	0,89		221,16		1,03
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	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
Итого за Обед.			17,53	17,76	135,9	799,93		20	144,4	3,25	135,16		104,71	
Итого за день			39,48	45,78	259,55	1625,47		20	309,36	3,34	7	741,94	17	51,23

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_22

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом_	150/10	6,58	8,43	33,77	237,71								
223,01	Запеканка из творога со сгущенным молоком_ 100/20	100/20	29,46	37,4	79,36	288		0,34		0,18		8,68		0,9
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	20	1,32	0,24	8,34	38,68								0,08
Итого за Завтрак			39,43	46,29	150,56	691,58	0,24			0,18	247,38		18,28	
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_	200/10	6,15	3,97	17,37	111,46	0,04	127,62		0,06	39,8	39,59	16,23	0,65
7,9	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью_	100	16,8	17,7	3	238		0,7	12,69		23	8,54	8	1,5
309	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,46	195,72						31,3		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
693	Шанежка с наливкой_	100	8,25	7,56	49,44	299,25			8,16			85,25		1,45
	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
Итого за Обед.			40,64	35,55	154,71	1083,1		1	20,85	0,09	114,24		62,91	2
Итого за день			80,07	81,84	305,27	1774,68		130,3	20,85	0,27	23	177,72	8	6,81

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_22

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	7,51	11,72	37,05	285								
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,26	0,14	66,06			20		1,2	1,5		0,02
15	Сыр (порциями)	35	9,21	9,31		122,71	0,07	0,28	73,5		350	210	19,25	0,28
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	60	3,96	0,72	25,02	116,04								0,24
Итого за Завтрак			26,27	30,76	106,28	805,18	0,35				494,84		59,13	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,23	118,6		1,76				70,5		1,64
371	Гренки_	20	1,72	0,16	11,32	53,74								
260	Гуляш свинина_	45/45	9,58	25,37	2,6	278,1		2		0,04	6	5,22	15	0,08
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	8,3	8,95	37,37	262,5				0,83		305,93		6,9
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
406	Гребешок с повидлом_	75	6,88	10,6	37,72	273,75				0,06		3,93		0,78
	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
Итого за Обед.			39,16	50,28	171,46	1302,56	0,97	2		0,93	95,17	145	286,77	1
Итого за день			65,43	81,04	277,74	2107,74		28,08	103,5	0,93	6	753,88	15	14,67

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_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
Завтрак														
3	Бутерброды с маслом и сыром_30/15/20	30/15/20	8,25	13,88	16,13	223,3	0,11	0,29	154,96		365,58	252,11	24,84	1,29
18	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_	200/10	5,33	6,17	25,79	179,63	0,08			0,42	119,35	155,58	104,44	0,95
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107		2,74						0,22
	Хлеб пшеничный	30	2	0,2	14,09	67,19	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,85	96,7								0,2
Итого за Завтрак			24,68	25,85	86,46	673,82		3,09	154,96	0,42	746,85		142,36	
Обед.														
	Огурец порционный	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,06	6		0,12	13,8	25,2	8,4	0,36
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	250/10	1,72	4,88	19,31	127,81	0,02	10,68			35,52	39	18,66	0,88
274	Зразы рубленые (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		
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
352,03	Кисель "Витошка"_	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36				
	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
Итого за Обед.			29,8	49,13	147,14	1143,3		19,71	159,9	2,5	128,77		74,26	
Итого за день			54,48	74,98	233,6	1817,12		20	314,86	2,92	866,02		7,42	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_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
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	200/10	7,31	10,99	39,2	285,99								0,88
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
Итого за Завтрак			22,11	28,98	110,44	784,05	0,42				223,48		45,59	
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_	200/10	6,15	3,97	17,37	111,46	0,04	127,62		0,06	39,8	39,59	16,23	0,65
291	Плов из бройлер-цыплят_	250	24,29	28,24	77,74	625,92	0,24	8,17	35		45,11	236,67	67,42	2,29
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
412	Пицца с сыром Школьная	50	6,07	6,57	19,24	161,38	0,08	0,24	5,9	0,02	11,53	37,39	12,42	0,63
	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
Итого за Обед.			44,79	39,92	197,47	1272,3			40,9	0,11	115,59		121,61	
Итого за день			66,9	68,9	307,91	2056,35		157,94	40,9	0,11	484,44		53,69	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_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
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/10	6	10,85	42,95	294	0,03	0,14	6,58		15,72	18,9	4,38	0,07
15	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
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
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	23,2	97,36						22		44
Итого за Завтрак			22,11	21,32	123,89	769,42					373,38		53,36	
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200/10	3,65	3,34	31,27	142,86	0,06	5,48			19,05	36,98	15,77	0,61
35	Суфле из печени	110	23	17,42	4,22	294,01	0,31	14,06	8,8		31,46	430,3	40	44
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	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
Итого за Обед.			35,59	28,7	135,24	944,66			10,8	0,36	96,98		92,07	
Итого за день			57,7	50,02	259,13	1714,08		43,86	59,38	0,36		695,66		93,16

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_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	
Завтрак															
7,01	Бутерброды горячие с сыром_60	35/10/15	6,69	9,98	17,83	188,4	0,04	0,08	75,6		167,32	115,57	11,35	0,59	
173	Каша молочная Геркулес с маслом	200/10	8,31	13,13	37,63	303									
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107		2,74						0,22	
	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	
Итого за Завтрак			26,1	28,85	100,52	765,34					433,25		28,27		
Обед.															
	Огурец порционный	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6	
101,03	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне	250/10	2,12	2,75	19,8	150	0,09	7,95			446,31	53,86	21,93	0,87	
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			
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1	
	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	
Итого за Обед.			31,61	20,89	115,25	810,67			51,41	17,23	0,2	543,42		83,99	
Итого за день			57,71	49,74	215,77	1576,01			54,31	92,83	0,2		402,99	6,24	
Среднее за период			60,08	64,42	266,49	1834,09	1,04	6			0,96	613,81	21	190,12	1
Итого за период			600,81	644,17	2664,85	18340,9	10,44	58			9,6	6138,13	208	901,23	5

Составил

Калькулятор3

Утвердил



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_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
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	250/10	9,3	14,51	45,87	352,86								
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
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
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	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
Итого за Завтрак			31,93	33,98	118,12	905,94	0,32				516,51		52,4	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,26	16,54	148,25		2,2				88,13		2,05
371	Гренки_	30	2,58	0,24	16,98	80,61						30,61		0,06
255	Печень по-строгановски_	60/60	15,91	13,48	4,24	222		1,2	32,34					
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	200	11,07	11,93	49,83	350				1,11		407,91		9,2
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
693	Шанежка с наливкой_	100	8,25	7,56	49,44	299,25			8,16			85,25		1,45
	Хлеб пшеничный	70	4,66	0,46	32,87	156,77	0,14	0,14			17,78		25,62	1,82
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	25,02	116,04								0,24
Итого за Обед.			52,92	39,65	215,12	1457,72	1,4				1,11	155,86		392,11
Итого за день			84,85	73,63	333,24	2363,66		25,3	242,18	1,11		076,23		37,52

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_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
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом_	250/10	7,43	13,43	53,18	364	0,04	0,17	8,15		19,46	23,4	5,42	0,09
7.07	Бутерброды горячие с сыром_70	40/10/20	7,81	11,64	20,8	219,8	0,05	0,09	88,2		195,21	134,83	13,24	0,69
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	23,2	97,36						22		44
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107		2,74						0,22
	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
Итого за Завтрак			28,47	31,8	151,11	996,84					513,67		57,06	
Обед.														
	Огурец порционный	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6
82.02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	250/10	1,72	4,88	19,31	127,81	0,02	10,68			35,52	39	18,66	0,88
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	180	6,55	6,95	36,55	234,86						37,56		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
	Хлеб пшеничный	70	4,66	0,46	32,87	156,77	0,14	0,14			17,78		25,62	1,82
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	29,19	135,38								0,28
Итого за Обед.			29,9	43,11	163,02	1154,92		23,62	24,91	0,23	126,83		80,58	
Итого за день			58,37	74,91	314,13	2151,76		46,72	121,26	0,23		424,64		51,08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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	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
Итого за Завтрак			18,83	34,88	101,31	791,42	0,37				458,15		46,82	
Обед.														
	Помидоры порционные	100	1,1	0,2	3,8	22		25			14	26	20	1
103	Суп-лапша домашняя с курой	300	2,38	2,48	21,65	153,76	0,08	14,76		0,16	11,88	48,98	20,08	0,76
291	Плов из бройлер-цыплят	340	33,04	38,41	105,73	851,25	0,33	11,11	47,6		61,36	321,87	91,69	3,12
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	70	4,66	0,46	32,87	156,77	0,14	0,14			17,78		25,62	1,82
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	25,02	116,04								0,24
Итого за Обед.			45,66	42,45	217,93	1422,42		25	49,6	0,52	14	26	160,31	6,54
Итого за день			64,49	77,33	319,24	2213,84		29,02	119,6	0,52	14	615,45	20	8,81

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3	Бутерброды с маслом и сыром_30/15/20	30/15/20	8,25	13,88	16,13	223,3	0,11	0,29	154,96		365,58	252,11	24,84	1,29
175	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом	250/10	7,53	13,84	41,45	321,89				0,11	8	37,5	21	0,25
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	40	2,66	0,26	18,78	89,58	0,08	0,08			10,16		14,64	1,04
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	25,02	116,04								0,24
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	23,2	97,36						22		44
Итого за Завтрак			24,72	30,86	140,48	929,17		21,7	164,96	0,11	538,11	58	87,89	1
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/10	4,52	4,14	38,72	176,87	0,07	6,78			23,59	45,78	19,52	0,76
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	120	3,43	8,59	11,16	193,75		1,2	14,4	0,89		221,16		1,03
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				
412	Пицца с сыром Школьная	50	6,07	6,57	19,24	161,38	0,08	0,24	5,9	0,02	11,53	37,39	12,42	0,63
	Хлеб пшеничный	70	4,66	0,46	32,87	156,77	0,14	0,14			17,78		25,62	1,82
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	25,02	116,04								0,24
Итого за Обед.			26,41	26,28	175,55	1064,51		20	150,3	3,27	161,47		130,52	
Итого за день			51,13	57,14	316,03	1993,68		20	315,26	3,38	8	812,66	21	52,85

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_22

День: пятница

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
Завтрак														
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком_150/20	150/20	26,79	16,1	31,24	377,33			109,2			361,5		1,08
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом_	250/10	10,7	13,69	54,87	386,27								
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,36								0,16
Итого за Завтрак			40,2	30,29	117,79	900,96	0,18	0,82			329,9		47,68	
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_	250/10	7,61	4,92	21,51	138	0,05	158,01		0,07	49,28	49,02	20,09	0,8
7,9	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью_	120	20,16	21,24	3,6	285,6		0,84	15,23		27	10,25	9	1,8
309	Макаронные изделия отварные	200	7,28	7,72	40,61	260,96						41,73		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
	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
Итого за Обед.			42,34	34,9	142,06	1026,04		1	15,23	0,1	116,55		47,69	2
Итого за день			82,54	65,19	259,85	1927		1	124,43	0,1	27	466,86	9	5,93

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_22

День: суббота

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
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	250/10	9,3	14,51	45,87	352,86								
15	Сыр (порциями)	20	5,26	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
	Йогурт (стаканчик)_125мл	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
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	30	1,98	0,36	12,51	58,02								0,12
Итого за Завтрак			27,08	27,69	113,56	810,33	0,29				505,36		51,56	
Обед.														
	Огурец порционный	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6
157	Солянка домашняя со сметаной_	250/10	3,36	7,68	9,33	121,07		14,38		0,21	1	41,1	2	0,81
265	Плов (свин.)_	280	30,8	31,51	48,59	601,04	0,15	2,39			26,55	373,59	35,37	2,95
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
Итого за Обед.			38,91	39,87	101,42	919,32		26,86		0,41	78,47		82,81	
Итого за день			65,99	67,56	214,98	1729,65		28,69	72	0,41	1	714,49	2	8,37

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_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
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	250/10	9,3	14,51	45,87	352,86								
14	Масло (порциями)	25	0,2	18,15	0,35	165,15			50		3	3,75		0,05
15	Сыр (порциями)	40	10,52	10,64		140,24	0,08	0,32	84		400	240	22	0,32
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	70	4,66	0,46	32,87	156,77	0,14	0,14			17,78		25,62	1,82
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	25,02	116,04								0,24
Итого за Завтрак			30,16	45,84	120,01	1012,06	0,38				549,18		65,54	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,26	16,54	148,25		2,2				88,13		2,05
371	Гренки_	30	2,58	0,24	16,98	80,61								
260	Гуляш свинина_	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96	20	0,11
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	9,96	10,74	44,84	315				1		367,12		8,28
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03					2,8	1,4
406	Гребешок с повидлом_	75	6,88	10,6	37,72	273,75				0,06		3,93		0,78
	Хлеб пшеничный	70	4,66	0,46	32,87	156,77	0,14	0,14			17,78		25,62	1,82
	Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,71								0,26
Итого за Обед.			46,7	61,93	194,53	1530,89	1,1	3		1,11	97,99	193	317,16	1
Итого за день			76,86	107,77	314,54	2542,95	1	8,93	144	1,11	7	805,49	20	16,42

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_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
Завтрак														
3	Бутерброды с маслом и сыром_30/15/20	30/15/20	8,25	13,88	16,13	223,3	0,11	0,29	154,96		365,58	252,11	24,84	1,29
18	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_	250/10	6,6	7,64	31,93	222,4	0,1			0,52	147,77	192,62	129,31	1,18
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107		2,74						0,22
	Хлеб пшеничный	40	2,66	0,26	18,78	89,58	0,08	0,08			10,16		14,64	1,04
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,85	96,7								0,2
Итого за Завтрак			26,61	27,38	97,29	738,98		3,11	154,96	0,52	777,81		170,89	
Обед.														
	Огурец порционный	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6
82,02	Борщ с калустой и картофелем на курином бульоне_	250/10	1,72	4,88	19,31	127,81	0,02	10,68			35,52	39	18,66	0,88
266	Бифштекс рубленый (свин.)_	120	26,76	21,43	0,48	296,4					14		34	
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
352,03	Кисель "Витошка"_	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36				
	Хлеб пшеничный	70	4,66	0,46	32,87	156,77	0,14	0,14			17,78		25,62	1,82
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	29,19	135,38								0,28
Итого за Обед.			45,31	35,1	145,9	1069,55		22,15	130	2,58	92,61	293	62,44	4
Итого за день			71,92	62,48	243,19	1808,53		20	284,96	3,1	14	564,71	34	7,64

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_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
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	250/10	9,05	13,61	48,53	354,08								1,09
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	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
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	23,2	97,36						22		44
Итого за Завтрак			26,5	31,97	137,5	935,61	0,53				256,42		53,75	
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_	250/10	7,61	4,92	21,51	138	0,05	158,01		0,07	49,28	49,02	20,09	0,8
291	Плов из бройлер-цыплят_	300	29,15	33,89	93,29	751,1	0,29	9,8	42		54,14	284	80,9	2,75
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
	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
412	Пицца с сыром Школьная	100	12,14	13,14	38,48	322,76	0,16	0,48	11,8	0,04	23,06	74,78	24,84	1,26
Итого за Обед.			52,88	52,48	207,72	1450,53				53,8	0,14	136,96		138,92
Итого за день			79,38	84,45	345,22	2386,14		190,18	53,8	0,14		578,59		54,82

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_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
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом_	250/10	7,43	13,43	53,18	364	0,04	0,17	8,15		19,46	23,4	5,42	0,09
15	Сыр (порциями)	30	7,89	7,98		105,18	0,06	0,24	63		300	180	16,5	0,24
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6								1,1
	Хлеб пшеничный	60	3,99	0,39	28,17	134,37	0,12	0,12			15,24		21,96	1,56
	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
Итого за Завтрак			26,83	26,62	138,81	896,87					479,66		63,56	
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	300/10	5,39	4,94	46,17	210,88	0,08	8,08			28,13	54,58	23,27	0,91
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	80	5,32	0,52	37,56	179,16	0,16	0,16			20,32		29,28	2,08
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	25,02	116,04								0,24
Итого за Обед.			44,82	33,94	189,74	1234,53			11,6	0,36	123,86		119,1	
Итого за день			71,65	60,56	328,55	2131,4		48,49	82,75	0,36		827,06		98,98



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
7,01	Бутерброды горячие с сыром_60	35/10/15	6,69	9,98	17,83	188,4	0,04	0,08	75,6		167,32	115,57	11,35	0,59
173	Каша молочная Геркулес с маслом_	250/10	10,29	16,26	46,59	375,14								
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107		2,74						0,22
	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
Итого за Завтрак			28,75	32,05	114,18	859,88					436,21		32,07	
Обед.														
	Огурец порционный	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6
101,03	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне_	250/10	2,12	2,75	19,8	150	0,09	7,95			446,31	53,86	21,93	0,87
289,05	Рагу из птицы с овощами_	320	23,42	19,48	27,8	380,34	0,12	15,24	19,69		49,56	145,78		
348	Компот из изюма_	200	0,35	0,08	29,85	122,2					16		8	
424	Булочка домашняя	100	7,32	6,51	56,4	312,31								
	Хлеб пшеничный	70	4,66	0,46	32,87	156,77	0,14	0,14			17,78		25,62	1,82
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	25,02	116,04								0,24
Итого за Обед.			42,53	30,1	193,64	1249,66		33,33	19,69	0,2	539,73	26	64,35	1
Итого за день			71,28	62,15	307,82	2109,54		36,25	95,29	0,2	16	357,21	8	5,8

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом_	250/10	10,7	13,69	54,87	386,27								
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,52	0,28	132,12			40		2,4	3		0,04
15	Сыр (порциями)	40	10,52	10,64		140,24	0,08	0,32	84		400	240	22	0,32
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
Итого за Завтрак			30,19	41,2	120,07	970,7	0,34				545,74		61,46	
Обед.														
103	Суп-лапша домашняя с курой_	250/10	2,06	2,15	18,76	133,26	0,07	12,79		0,14	10,3	42,45	17,4	0,66
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	120	14,06	36,47	14,41	445,09					8		20	0,96
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
	Йогурт (стаканчик)_125мл	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
	Хлеб пшеничный	70	4,66	0,46	32,87	156,77	0,14	0,14			17,78		25,62	1,82
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	25,02	116,04								0,24
Итого за Обед.			34,69	50,8	158,33	1256,1		15,34	30	0,16	259,85	167	78,28	3
Итого за день			64,88	92	278,4	2226,8		17,11	164	0,16	8	555,03	20	6,77
Среднее за период			70,28	73,76	297,93	2132,08	1,12	6		0,9	658,81	64	205,41	1
Итого за период			843,34	885,17	3575,19	25584,95	13,48	69		10,82	905,72	763	464,94	13

Составил

Калькулятор3

Утвердил

