

Согласовано:  
директор МБОУ СОШ п. Красноглинный

Утверждаю:  
ИП Седышев Владимир Игоревич

  
\_\_\_\_\_ / Е.Г. Тренихина /

  
\_\_\_\_\_ / В.И.Седышев /



\_\_\_\_\_ 2025г.



\_\_\_\_\_ 2025г.

**Примерное двухнедельное меню горячих  
завтраков для учащихся в возрасте 7-11 лет,  
12 лет и старше  
МБОУ СОШ п. Красноглинный**

**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\_24\_Б

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>														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	200/10	7,5	11,74	37,06	285								
3 030,0	Батончик Виталад	1	0,54	0,96	7,28	39,92								
428	Батон витамин.	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
<b>Итого за Завтрак</b>			16,49	17,42	93,89	601,92	0,04	1			126,86		14,24	
<b>Итого за день</b>			16,49	17,42	93,89	601,92		1,3			2	90		0,13

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 1-4\_Серов\_24\_Б

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>														
274	Зразы рубленые из свинины	90	8,26	22,38	8,44	266,92	0,1	1,01	18,78		30,26	93,36	13,57	0,54
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
326	Соус красный основной	20	0,16	0,32	1,28	9,07		1,07		0,01	6,67	1,13	0,97	0,11
352,04	Напиток "Витошка Лайт"	200												
428	Батон витамин.	40	3,52	1,36	22,4	117,6					1			
<b>Итого за Завтрак</b>			18,49	31,01	68,68	628,44			18,78	0,01	43,54		14,7	
<b>Итого за день</b>			18,49	31,01	68,68	628,44	0,27	2,08		0,01	1	132,06		0,65

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

Рацион: 1-4\_Серов\_24\_Б

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>														
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	200/10	9,05	13,62	48,53	354,11								1,09
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
428	Батон витамин. _	30	2,64	1,02	16,8	88,2					1			
<b>Итого за Завтрак</b>			15,66	18,12	100,88	636,91	0,27				300,07		32,12	
<b>Итого за день</b>			15,66	18,12	100,88	636,91		21,3			1	90		5,62

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 1-4\_Серов\_24\_Б

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>														
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	60/30	10,31	23,85	17,19	330,39	0,31	1,36	24		32,03	126,69	25,63	1,33
312	Пюре картофельное_	150	3,1	4,8	20,5	137,29	0,14	18,2			37,01	86,6	27,8	1
352	Кисель "Витошка" _	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
428	Батон витамин. _	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
<b>Итого за Завтрак</b>			18,69	30,69	95,29	739,08		21		2,35	70,12		53,67	
<b>Итого за день</b>			18,69	30,69	95,29	739,08		19,56	154	2,35	2	213,29		2,33

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

Рацион: 1-4\_Серов\_24\_Б

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
274	Зразы рубленые из свинины_	90	8,26	22,38	8,44	266,92	0,1	1,01	18,78		30,26	93,36	13,57	0,54
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Фрукт свежий_	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
428	Батон витамин. _	20	1,76	0,68	11,2	58,8					1			
<b>Итого за Завтрак</b>			18,14	31,53	90,7	715,07			18,78		68,01		33,05	
<b>Итого за день</b>			18,14	31,53	90,7	715,07		20,54	18,78		1	156,23		5,32

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 1-4\_Серов\_24\_Б

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
210	Омлет натуральный	150	23,04	41	4,37	477,93	0,26	0,5			163,16	357,44	25,5	4,26
3	Кукуруза консервированная	50	7,25	1,5	24,75	144,5	1			3,5	85	752,5	260	9,5
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	100	8,8	3,4	56	294		1			3			
<b>Итого за Завтрак</b>			39,16	45,92	100,12	976,43		1		3,5	249,96		287,3	
<b>Итого за день</b>			39,16	45,92	100,12	976,43		0,53		3,5	3	112,74		14,04

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

Рацион: 1-4\_Серов\_24\_Б

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
224	Запеканка из творога с морковью (2 вариант) со сгущенным молоком_	200/20	20,37	17,9	27,71	351,84	0,08	2	34,33		100,7	130,19		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,2
428	Батон витамин. _	80	7,04	2,72	44,8	235,2		1			2			
<b>Итого за Завтрак</b>			27,48	20,64	87,51	647,04		1	34,33		102,14		1,72	
<b>Итого за день</b>			27,48	20,64	87,51	647,04		2,03	34,33		2	132,99		0,2

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-2

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

Рацион: 1-4\_Серов\_24\_Б

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
173,02	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом_	200/10	13,22	16,94	67,95	478,25								
3030,0	Батончик Виталад_	1	0,54	0,96	7,28	39,92								
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,1
428	Батон витамин. _	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
<b>Итого за Завтрак</b>			22,21	22,62	124,78	795,17	0,04	1			126,86		14,24	
<b>Итого за день</b>			22,21	22,62	124,78	795,17		1,3			2	90		0,1

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4\_Серов\_24\_Б

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
268,03	Шницель (свинина)_	90	10,56	27,34	10,83	333,84					6		15	0,72
205	Рис с овощами	150	3,8	7,14	39,6	237,59	0,08	2,72			19,41	50,9		
352,04	Напиток "Витошка Лайт"__	200												
428	Батон витамин. _	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
<b>Итого за Завтрак</b>			19,64	36,52	84,03	747,83	0,2	1			47,31	125	7,08	2
<b>Итого за день</b>			19,64	36,52	84,03	747,83	0,2	2,72			8	50,9	15	0,72

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4\_Серов\_24\_Б

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
223,14	Запеканка творожная с яблоком__	170	50,08	63,58	53,96	489,6			123,76			409,7		1,24
2	Молоко сгущенное	30	2,16	9	16,8	147		0,3	12,6	0,06		65,7		0,06
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	100	8,8	3,4	56	294		1			3			
<b>Итого за Завтрак</b>			61,11	76	141,76	990,6	0,16	1,23		0,06	466,44		62,56	
<b>Итого за день</b>			61,11	76	141,76	990,6		1	136,36	0,06	3	478,2		1,58
<b>Среднее за период</b>			25,71	33,05	98,76	747,85	0,33	3		0,59	160,13	13	52,07	
<b>Итого за период</b>			257,07	330,47	987,64	7478,49	3,34	27		5,92	601,3	125	520,68	2

Составил \_\_\_\_\_ Калькулятор4 \_\_\_\_\_



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11\_Серов\_24\_Б

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
260	Гуляш свинина	50/50	12,09	31,97	3,29	350,41	1	3		0,06	7	6,58	19	0,11
205	Рис с овощами	180	4,56	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61,08		
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
428	Батон витамин.	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2			
<b>Итого за Завтрак</b>			23,47	43,01	122,02	974,12	0,16	5,88		0,09	31,35	183	3,48	1
<b>Итого за день</b>			23,47	43,01	122,02	974,12	1	4		0,09	9	69,22	19	0,42

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11\_Серов\_24\_Б

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
274	Зразы рубленые из свинины	100	9,18	24,87	9,38	296,58	0,11	1,12	20,87		33,62	103,73	15,08	0,6
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,86	8,34	43,87	281,82						45,08		
	Фрукт свежий	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
428	Батон витамин.	20	1,76	0,68	11,2	58,8					1			
<b>Итого за Завтрак</b>			20,43	35,41	98,64	791,6			20,87		86,27		35,48	
<b>Итого за день</b>			20,43	35,41	98,64	791,6		23,35	20,87		1	175,56		5,45

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

Рацион: 5-11\_Серов\_24\_Б

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>														
6	Бедро куриное запечённое	100	17	16,16	14,6	241,56	0,06	2	63,76		13	87,8	18	1,06
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,85	14,96	62,38	438,07				1,43		510,59		11,54
388	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
428	Батон витамин.	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2			
<b>Итого за Завтрак</b>			37,53	33,68	145,04	1008,03	0,86	3,9		1,79	91,82		367,11	2
<b>Итого за день</b>			37,53	33,68	145,04	1008,03		3	65,76	1,79	15	514,99	18	13,2

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 5-11\_Серов\_24\_Б

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 отварной рыбы (филе рыбы лососевых пород) с рисом паровое	100	14,16	10,8	8,37	187,44			0,03	1,02		89,19		0,57
312	Пюре картофельное	180	3,72	5,76	24,6	164,75	0,17	21,84			44,41	103,92	33,36	1,2
352	Кисель "Витошка"	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
428	Батон витамин.	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2			
<b>Итого за Завтрак</b>			24,04	18,94	96,17	652,99	0,59	22,74		3,37	70,84		55,51	
<b>Итого за день</b>			24,04	18,94	96,17	652,99	0,59	21	130,03	3,37	2	193,11		1,77

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

Рацион: 5-11\_Серов\_24\_Б

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
<b>Завтрак</b>														
15	Котлета "Ассорти"(с куриным филе)_	100	17,49	12,48	12,78	235,63					4		16	0,8
1	Икра кабачковая_ткк	30	0,84	2,16	4,38	40,14	0,06	2,1		0,96	12,3	11,1	4,5	0,24
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,86	8,34	43,87	281,82						45,08		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
428	Батон витамин. _	40	3,52	1,36	22,4	117,6					1			
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>30,39</b>	<b>24,62</b>	<b>104,19</b>	<b>763,39</b>	<b>0,87</b>			<b>1,32</b>	<b>78,37</b>	<b>140</b>	<b>32,66</b>	<b>2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>30,39</b>	<b>24,62</b>	<b>104,19</b>	<b>763,39</b>		<b>2,7</b>	<b>2</b>	<b>1,32</b>	<b>5</b>	<b>72,78</b>	<b>16</b>	<b>1,64</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 5-11\_Серов\_24\_Б

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
<b>Завтрак</b>														
265	Плов со свиной_	280	22	22,52	34,72	429,32	0,12	1,72			18,96	266,86	25,26	2,12
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2			
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>28,23</b>	<b>24,92</b>	<b>88,92</b>	<b>695,12</b>		<b>1</b>			<b>20,22</b>		<b>26,94</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>28,23</b>	<b>24,92</b>	<b>88,92</b>	<b>695,12</b>		<b>1,75</b>			<b>2</b>	<b>269,66</b>		<b>2,4</b>

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

Рацион: 5-11\_Серов\_24\_Б

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)			Энерге- тическая 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>														
260	Гуляш свинина_	50/50	12,09	31,97	3,29	350,41	1	3		0,06	7	6,58	19	0,11
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,85	14,96	62,38	438,07				1,43		510,59		11,54
388	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
428	Батон витамин. _	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2			
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>32,62</b>	<b>49,49</b>	<b>133,73</b>	<b>1116,88</b>	<b>0,86</b>	<b>1,73</b>		<b>1,85</b>	<b>56,06</b>	<b>183</b>	<b>365,28</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>32,62</b>	<b>49,49</b>	<b>133,73</b>	<b>1116,88</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>1,85</b>	<b>9</b>	<b>533,77</b>	<b>19</b>	<b>12,25</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 5-11\_Серов\_24\_Б

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)			Энерге- тическая 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>														
274	Зразы рубленые из свинины_	100	9,18	24,87	9,38	296,58	0,11	1,12	20,87		33,62	103,73	15,08	0,6
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,86	8,34	43,87	281,82						45,08		
330	Соус сметанный_	20	0,14	0,93	0,34	10,37					4	3	1	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	30	2,64	1,02	16,8	88,2					1			
	Фрукт свежий_	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>21,39</b>	<b>36,68</b>	<b>104,89</b>	<b>831,47</b>			<b>20,87</b>		<b>72,73</b>	<b>3</b>	<b>34,6</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>21,39</b>	<b>36,68</b>	<b>104,89</b>	<b>831,47</b>		<b>20,65</b>	<b>20,87</b>		<b>5</b>	<b>174,11</b>	<b>1</b>	<b>5,38</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11\_Серов\_24\_Б

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ 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
<b>Завтрак</b>														
291,01	Плов с куриным филе_	280	27,24	31,58	87,02	701,06	0,17	8,46	27,24		64,9	245,5		
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
428	Батон витамин. _	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2			
<b>Итого за Завтрак</b>			34,06	34,05	158,23	1039,66		1	27,24	0,03	68,42		1,55	
<b>Итого за день</b>			34,06	34,05	158,23	1039,66		9,95	27,24	0,03	2	247,06		0,31

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11\_Серов\_24\_Б

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ 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
<b>Завтрак</b>														
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	70/35	12,03	27,83	20,06	385,46	0,36	1,59	28		37,37	147,81	29,9	1,55
312	Пюре картофельное_	180	3,72	5,76	24,6	164,75	0,17	21,84			44,41	103,92	33,36	1,2
352,04	Напиток "Витошка Лайт" _	200												
428	Батон витамин. _	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2			
<b>Итого за Завтрак</b>			21,91	35,97	83,86	756,01		1			83,04		63,54	
<b>Итого за день</b>			21,91	35,97	83,86	756,01	0,53	23,43	28		2	251,73		2,75

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11\_Серов\_24\_Б

День: пятница

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
44.03	Каша "Царская" с филе кур	280	29,64	22,1	122,34	944,72	1	3		2,11		720,18		15,7
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
428	Батон витамин.	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2			
<b>Итого за Завтрак</b>			35,93	24,5	176,23	1210,42	0,75	10,01		2,11	87,78		474,34	
<b>Итого за день</b>			35,93	24,5	176,23	1210,42	1	4		2,11	2	724,43		16,05

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11\_Серов\_24\_Б

День: суббота

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
255	Печень по-строгановски	60/60	15,94	13,49	4,25	222		1,2	32,38			30,64		0,1
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,86	8,34	43,87	281,82						45,08		
54.09	Компот из клубники	200	0,2	1	7,4	39		16	30		4	1,6	5,2	0,26
428	Батон витамин.	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
<b>Итого за Завтрак</b>			28,4	24,53	83,52	689,82	0,24	1			42,13		7,36	
<b>Итого за день</b>			28,4	24,53	83,52	689,82		17,2	62,38		1	77,32		0,36
<b>Среднее за период</b>			28,2	32,15	116,29	877,46	0,48	11,94		0,88	65,75	42	122,32	1
<b>Итого за период</b>			338,4	385,8	1305,44	10529,51	5,77	143,29		10,56	789,03	509	467,84	6

Составил \_\_\_\_\_ Калькулятор4

Утвердил \_\_\_\_\_

