

Согласовано:  
директор МБОУ СОШ п. Красноглинный

Утверждаю:  
ИП Седышев Владимир Игоревич

/ Е.Г. Тренихина /

/ В.И.Седышев/

«11»

09

2025г.



«01»

09

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\_25\_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	Са	Р	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	7,49	11,75	37,07	285								
15	Сыр (порциями)	25	5,58	5,61		73,96	0,05	0,18	44,3		210,94	126,56	11,61	0,18
428	Батон витамин. _	65	5,72	2,21	36,4	191,1		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>			21,96	22,25	89,42	650,66	0,09	1			337,89		25,87	
<b>Итого за день</b>			21,96	22,25	89,42	650,66		1,48	44,3		2	216,56		0,31

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 1-4\_Серов\_25\_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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1	Икра кабачковая_тук	60	1,68	4,32	8,76	80,28	0,12	4,2		1,92	24,6	22,2	9	0,48
274	Зразы рубленные из свинины_	90	8,26	22,39	8,44	266,92	0,1	1,01	18,79		30,26	93,35	13,57	0,54
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
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. _	40	3,52	1,36	22,4	117,6					1			
<b>Итого за Завтрак</b>			20,14	35,04	90,85	759,55		7,94	18,79	1,92	75,2		25,05	
<b>Итого за день</b>			20,14	35,04	90,85	759,55			18,79	1,92	1	157,37		1,37

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

Рацион: 1-4\_Серов\_25\_Б

День: среда

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
<b>Завтрак</b>														
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	200/10	9,06	13,62	48,54	354,11								1,09
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
382,01	Какао на молоке"	200	6,7	3,4	21	143								1,2
428	Батон витамин.	40	3,52	1,36	22,4	117,6					1			
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>20,08</b>	<b>19,18</b>	<b>111,54</b>	<b>708,71</b>	<b>0,27</b>				<b>270,47</b>		<b>44,16</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>20,08</b>	<b>19,18</b>	<b>111,54</b>	<b>708,71</b>		<b>20,52</b>			<b>1</b>			<b>6,69</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 1-4\_Серов\_25\_Б

День: четверг

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
<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	25,64	1,34
312	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,5	137,3	0,14	18,2			37,01	86,6	27,8	1
352,04	Напиток "Витошка Лайт"	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
428	Батон витамин.	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>18,69</b>	<b>30,69</b>	<b>87,29</b>	<b>709,09</b>		<b>1</b>		<b>3,82</b>	<b>70,12</b>		<b>53,68</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>18,69</b>	<b>30,69</b>	<b>87,29</b>	<b>709,09</b>	<b>0,85</b>	<b>40,96</b>	<b>176,35</b>	<b>3,82</b>	<b>2</b>	<b>213,29</b>		<b>2,34</b>

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

Рацион: 1-4\_Серов\_25\_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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
13,05	-Запеканка из творога с морковью	170	23,12	20,06	21,59	358,7	0,1	1,07	48,04		140,93	182,2		
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>			<b>34,15</b>	<b>32,48</b>	<b>109,39</b>	<b>859,7</b>		<b>1</b>	<b>60,64</b>	<b>0,06</b>	<b>234,83</b>		<b>12</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>34,15</b>	<b>32,48</b>	<b>109,39</b>	<b>859,7</b>		<b>1,4</b>	<b>60,64</b>	<b>0,06</b>	<b>3</b>	<b>250,7</b>		<b>0,34</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 1-4\_Серов\_25\_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	Са	Р	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	7,49	11,75	37,07	285								
15	Сыр (порциями)	25	5,58	5,61		73,96	0,05	0,18	44,3		210,94	126,56	11,61	0,18
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. _	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2			
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>22,4</b>	<b>22,42</b>	<b>92,22</b>	<b>665,36</b>	<b>0,09</b>	<b>1</b>			<b>337,98</b>		<b>25,89</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>22,4</b>	<b>22,42</b>	<b>92,22</b>	<b>665,36</b>		<b>1,48</b>	<b>44,3</b>		<b>2</b>	<b>216,56</b>		<b>0,31</b>

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

Рацион: 1-4\_Серов\_25\_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)			Энергетическая 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	22,39	8,44	266,92	0,1	1,01	18,79		30,26	93,35	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	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		4,4
428	Батон витамин. _	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
<b>Итого за Завтрак</b>			20,08	31,86	107,6	802,77		1	18,79	0,4	69,06		33,17	
<b>Итого за день</b>			20,08	31,86	107,6	802,77		21,04	18,79	0,4	1	155,72		5,22

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 1-4\_Серов\_25\_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)			Энергетическая 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
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
428	Батон витамин. _	100	8,8	3,4	56	294		1			3			
<b>Итого за Завтрак</b>			40,61	47,26	101,02	997,43		1	10	3,5	376,56		301,3	
<b>Итого за день</b>			40,61	47,26	101,02	997,43		1,83	10	3,5	3	202,74		14,17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4\_Серов\_25\_Б

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ п/п	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		
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. _	65	5,72	2,21	36,4	191,1		1			2			
<b>Итого за Завтрак</b>			20,74	36,78	118,84	895,33	0,2	1		0,03	49,66	125	8,37	2
<b>Итого за день</b>			20,74	36,78	118,84	895,33		4,21		0,03	8	52,46	15	1,03

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4\_Серов\_25\_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ п/п	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>			28	35,4	104,99	803,92	0,38	1		0,98	228,82	13	59,21	
<b>Итого за период</b>			279,96	353,96	1049,93	8039,2	3,84	8		9,79	2288,21	125	592,05	2

Составил \_\_\_\_\_ Калькулятор3

Утвердил \_\_\_\_\_

М.П.



**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: 5-11\_Серов\_25

День: понедельник  
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	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
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,85	14,97	62,38	438,08				1,43		510,59		11,55
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
5	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,4	19,26	88,72	0,16	0,08			20,72		13,58	0,86
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>32,97</b>	<b>48,76</b>	<b>133,96</b>	<b>1113,62</b>	<b>1,04</b>	<b>2,7</b>		<b>1,52</b>	<b>70,25</b>	<b>183</b>	<b>361,38</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>32,97</b>	<b>48,76</b>	<b>133,96</b>	<b>1113,62</b>	<b>1</b>	<b>3</b>		<b>1,52</b>	<b>7</b>	<b>518,73</b>	<b>19</b>	<b>13,31</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 5-11\_Серов\_25

День: вторник  
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	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	24,88	9,38	296,58	0,11	1,12	20,88		33,62	103,72	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
5	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,3	14,45	66,54	0,12	0,06			15,54		10,19	0,65
6	Хлеб ржаной	20	2,27	0,89	11,35	69,07								0,32
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>23,16</b>	<b>35,93</b>	<b>113,24</b>	<b>868,41</b>			<b>20,88</b>		<b>107,11</b>		<b>46,87</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>23,16</b>	<b>35,93</b>	<b>113,24</b>	<b>868,41</b>		<b>23,41</b>	<b>20,88</b>			<b>175,55</b>		<b>6,42</b>

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

Рацион: 5-11\_Серов\_25

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
205	Рис с овощами	180	4,56	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61,08		
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
5	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,4	19,26	88,72	0,16	0,08			20,72		13,58	0,86
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
<b>Итого за Завтрак</b>			28,45	26,64	127,26	841,6	0,32	7,24		0,36	108,78		39,66	2
<b>Итого за день</b>			28,45	26,64	127,26	841,6		2	65,76	0,36	13	165,48	18	3

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 5-11\_Серов\_25

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	110	3,15	7,88	10,23	177,61		1,1	13,2	0,81		202,73		0,95
312	Пюре картофельное_	180	3,72	5,76	24,6	164,76	0,17	21,84			44,41	103,92	33,36	1,2
352,04	Напиток "Витошка Лайт"_	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
5	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,4	19,26	88,72	0,16	0,08			20,72		13,58	0,86
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
<b>Итого за Завтрак</b>			13,24	15,37	87,11	599,7	0,77				4,63	130,76		82,85
<b>Итого за день</b>			13,24	15,37	87,11	599,7	0,77	44,42	165,55	4,63		306,65		3,49

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

Рацион: 5-11\_Серов\_25

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
54,15	Паста болоньезе с филе кур_	200	19,71	8,6	38,71	312,31	0,03	3,67		0,07	5	21,35	14	0,31
1	Икра кабачковая_тк	100	2,8	7,2	14,6	133,8	0,2	7		3,2	41	37	15	0,8
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
5	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,3	14,45	66,54	0,12	0,06			15,54		10,19	0,65
6	Хлеб ржаной	20	2,27	0,89	11,35	69,07								0,32
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>27,68</b>	<b>17,27</b>	<b>99,87</b>	<b>669,92</b>				<b>3,63</b>	<b>89,62</b>	<b>161</b>	<b>52,02</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>27,68</b>	<b>17,27</b>	<b>99,87</b>	<b>669,92</b>	<b>0,35</b>	<b>11,33</b>	<b>2</b>	<b>3,63</b>	<b>5</b>	<b>74,95</b>	<b>14</b>	<b>2,68</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 5-11\_Серов\_25

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	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
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,85	14,97	62,38	438,08				1,43		510,59		11,55
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
5	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,4	19,26	88,72	0,16	0,08			20,72		13,58	0,86
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>32,83</b>	<b>48,85</b>	<b>130,81</b>	<b>1103,42</b>	<b>1,04</b>	<b>1,81</b>		<b>1,85</b>	<b>83,99</b>	<b>183</b>	<b>380,51</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>32,83</b>	<b>48,85</b>	<b>130,81</b>	<b>1103,42</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1,85</b>	<b>7</b>	<b>533,77</b>	<b>19</b>	<b>13,6</b>

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

Рацион: 5-11\_Серов\_25

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>														
274	Зразы рубленые из свинины_	100	9,18	24,88	9,38	296,58	0,11	1,12	20,88		33,62	103,72	15,08	0,6
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,86	8,34	43,87	281,82						45,08		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
5	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,2	9,63	44,36	0,08	0,04			10,36		6,79	0,43
6	Хлеб ржаной	20	2,27	0,89	11,35	69,07								0,32
<b>Итого за Завтрак</b>			21,66	35,13	108,83	845,83			20,88		88,71		42,55	
<b>Итого за день</b>			21,66	35,13	108,83	845,83		21,19	20,88			151,6		6,03

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 5-11\_Серов\_25

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>														
291	Плов из бройлер-цыплят_	280	27,2	31,6	87,04	701,08	0,24	9,2	39,2		50,55	265,12	75,56	2,56
352,04	Напиток "Витошка Лайт" _	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
5	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,4	19,26	88,72	0,16	0,08			20,72		13,58	0,86
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
<b>Итого за Завтрак</b>			33,57	33,33	139,32	958,41			191,55	3,82	79,74		91,06	
<b>Итого за день</b>			33,57	33,33	139,32	958,41	0,8	30,68		3,82		265,12		3,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11\_Серов\_25

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	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	1,58	28		37,37	147,81	29,91	1,56
71	Огурец свежий порционный	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6
312	Пюре картофельное	180	3,72	5,76	24,6	164,76	0,17	21,84			44,41	103,92	33,36	1,2
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
5	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,2	9,63	44,36	0,08	0,04			10,36		6,79	0,43
6	Хлеб ржаной	20	2,27	0,89	11,35	69,07								0,32
<b>Итого за Завтрак</b>			20,33	34,8	82,23	735,55				0,2	134,51		87,66	
<b>Итого за день</b>			20,33	34,8	82,23	735,55		36,19	28	0,2		297,98		4,46

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11\_Серов\_25

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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,4	19,26	88,72	0,16	0,08			20,72		13,58	0,86
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
<b>Итого за Завтрак</b>			36,08	23,85	173,62	1197,05	0,91	7,39		2,11	101,99		488,64	
<b>Итого за день</b>			36,08	23,85	173,62	1197,05	1	3		2,11		722,98		17,32
<b>Среднее за период</b>			22,5	26,66	99,69	744,46	0,57	15,53		1,51	82,96	44	139,43	
<b>Итого за период</b>			269,97	319,93	1196,25	8933,51	6,82	186,36		18,12	995,46	527	1673,2	5

Составил

Калькулятор3

М.П.

Утвердил

