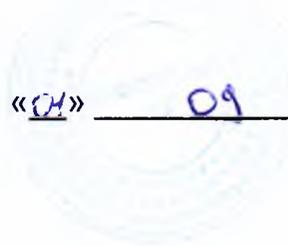


Согласовано:
директор МБОУ СОШ п. Красноглинный

Утверждаю:
ИП Седышев Владимир Игоревич


_____/ Е.Г. Тренихина /
 «01» 09 2025г.

_____/ В.И.Седышев/
 «01» 09 2025г.

**Примерное двухнедельное меню
горячих завтраков и обедов для учащихся с
ограниченными возможностями
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

ацион: 1-4_Серов_обед_25_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ зец.	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
Обед.														
121,0	Суп-пюре из гороха_	200	5,95	3,64	13,28	118,8		3			38	66	29	2
371	Гренки_	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
260	Гуляш свинина_	60/60	14,51	38,36	3,95	420,49	1	3		0,07	8	7,9	23	0,13
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,54	12,47	51,98	365,07				1,19		425,49		9,62
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. _	40	3,52	1,36	22,4	117,6					1			
того за Обед.			37,5	56,04	132,34	1196,12	1	6		1,29	47	285	289,32	10,06
того за день			37,5	56,04	132,34	1196,12	0,75	2,85		1,29	36,98	434,95	52	3

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

ацион: 1-4_Серов_обед_25_Б

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ зец.	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
Обед.														
2,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	200/10	2,05	5,82	23,03	152,39	0,02	12,73			42,36	46,51	22,24	1,05
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
1	Икра кабачковая_тк	100	2,8	7,2	14,6	133,8	0,2	7		3,2	41	37	15	0,8
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
428	Батон витамин. _	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
того за Обед.			25,05	46,57	126,57	1024,62		1	20,88	3,2	123,78		53,92	
того за день			25,05	46,57	126,57	1024,62	0,5	20,88	20,88	3,2	1	227,6		2,73

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_Серов_обед_25_Б

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

ри
ац№
ре

1

0,6
8,0

4,1

1

0,6
12

10

0

ри
ац№
ре

1

0,57
1,03

1

1,03
11,03
1

1,03

1,03
1,031,03
1,031,03
1,031,03
1,031,03
1,031,03
1,031,03
1,031,03
1,031,03
1,031,03
1,031,03
1,031,03
1,031,03
1,031,03
1,031,03
1,031,03
1,031,03
1,03

№ 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
Обед.														
103,03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне_	200	2,12	2,22	19,38	137,6	0,08	13,2		0,11	10,64	43,84	17,96	0,66
6	Бедро куриное запечённое_	110	18,7	17,78	16,06	265,72	0,07	2	70,14		14	96,58	19	1,17
205	Рис с овощами	150	3,8	7,14	39,6	237,59	0,08	2,72			19,41	50,9		
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. _	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
Итого за Обед.			29,54	29,02	131,9	910,51		3	72,14	0,47	91,28		42,7	2
Итого за день			29,54	29,02	131,9	910,51		20,15	72,14	0,47	15	207,92	19	2,43

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_Серов_обед_25_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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	200/10	3,52	3,24	30,11	137,6	0,06	5,28			18,34	35,61	15,21	0,57
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	3,1	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. _	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
Итого за Обед.			14,45	18,33	105,77	680,65		1	166,75	4,71	118,6		80,29	
Итого за день			14,45	18,33	105,77	680,65	0,65	46,08		4,71	1	343,37		2,6

Зимнее меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Диетический рацион: 1-4_Серов_обед_25_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

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
Обед.														
3,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_	200/10	6,14	3,97	17,38	111,46	0,04	127,63		0,05	39,81	39,6	16,22	0,65
4,15	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	60	1,68	4,32	8,76	80,28	0,12	4,2		1,92	24,6	22,2	9	0,48
88	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
28	Батон витамин. _	40	3,52	1,36	22,4	117,6					1			
того за Обед.			31,73	18,53	108,01	709,85			2	2,4	92,56	161	50,93	1
того за день			31,73	18,53	108,01	709,85	0,19	136,1		2,4	6	99,75	14	2,04

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Зимнее меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Диетический рацион: 1-4_Серов_обед_25_Б

День: понедельник

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
Обед.														
21,01	Суп-пюре из гороха_	200	5,95	3,64	13,28	118,8		3			38	66	29	2
371	Гренки_	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
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)	150	11,54	12,47	51,98	365,07				1,19		425,49		9,62
88	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
28	Батон витамин. _	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
того за Обед.			35,82	50,08	134,13	1145,24	1	7	2	1,61	46	249	308,1	10,33
того за день			35,82	50,08	134,13	1145,24	0,74	1,73		1,61	49,99	448,67	48	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_Серов_обед_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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	200/10	2,05	5,82	23,03	152,39	0,02	12,73			42,36	46,51	22,24	1,05
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
428	Батон витамин. _	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2			
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
Итого за Обед.			23,89	38,36	141,83	1013,96		1	18,79		111,78		55,49	
Итого за день			23,89	38,36	141,83	1013,96	0,35	33,77	18,79		2	180,23		6,27

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_Серов_обед_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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_	250/10	7,6	4,92	21,52	138	0,05	158,02		0,06	49,29	49,03	20,08	0,8
291	Плов из бройлер-цыплят_	240	23,31	27,09	74,61	600,93	0,21	7,89	33,6		43,33	227,25	64,77	2,19
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			
Итого за Обед.			36,19	34,05	145,73	980,33		1	185,95	3,88	93,7		85,09	
Итого за день			36,19	34,05	145,73	980,33	0,66	187,31		3,88	2	276,28		2,95

примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

ацион: 1-4_Серов_обед_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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
6.02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	200/10	3,52	3,24	30,11	137,6	0,06	5,28			18,34	35,61	15,21	0,57
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
71	Огурец свежий порционный_	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,06	6		0,12	13,8	25,2	8,4	0,36
312	Пюре картофельное_	150	3,1	4,8	20,5	137,3	0,14	18,2			37,01	86,6	27,8	1
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._	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
того за Обед.			22,76	34,01	117,23	848,79		1	24	0,12	115,98		79,61	
того за день			22,76	34,01	117,23	848,79		33,57	24	0,12	2	278,35		3,62

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

ацион: 1-4_Серов_обед_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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
13.03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне_	200	2,12	2,22	19,38	137,6	0,08	13,2		0,11	10,64	43,84	17,96	0,66
4.03	Каша "Царская"с филе кур_	240	25,41	18,94	104,86	809,76	1	2		1,81		617,3		13,46
4.09	Компот из клубники_	200	0,2	1	7,4	39		16	30		4	1,6	5,2	0,26
428	Батон витамин._	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
того за Обед.			33,01	24,2	165,24	1162,76	1	3	30	1,92	78,12		427,75	
того за день			33,01	24,2	165,24	1162,76	1	35,44	30	1,92	2	362,74		14,38
среднее за период			28,99	34,92	130,88	967,28		2	52,25	1,96	12	70	147,32	5,75
того за период			289,94	349,19	1308,75	9672,83	3	24	522,51	19,6	124	695	1473,2	57,45

Составил _____ Калькулятор3

Утвердил _____

М.П.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Меню: 5-11_СеровДОВЗ_25_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рецеп.	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														
73.01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	250/10	9,27	14,55	45,9	352,86								
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			
того за Завтрак			24,18	25,22	101,05	733,22	0,09	1			337,98		25,89	
Обед														
21.01	Суп-пюре из гороха_	250	7,44	4,55	16,6	148,5		4			47	83	36	2
971	Гренки_	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
250	Гуляш свинина_	70/70	16,93	44,76	4,61	490,57	1	4		0,08	10	9,21	26	0,15
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
428	Батон витамин._	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2			
того за Обед			46,36	66,87	163,52	1457,11	1	9		1,54	59	339	346,93	12,01
того за день			70,54	92,09	264,57	2190,33	1	4,55	44,3	1,54	61	737,92	62	12,32

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Меню: 5-11_СеровДОВЗ_25_Б

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рецеп.	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														
74.02	Каша вязкая молочная из риса с маслом_	250/10	7,43	13,43	53,18	364	0,05	0,17	8,16		19,45	23,4	5,41	0,1
15	Сыр (порциями)	20	4,47	4,49		59,17	0,04	0,15	35,44		168,75	101,25	9,29	0,15
336	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
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._	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
того за Завтрак			17,23	20,44	115,47	724,07		1			234,82		35,22	
Обед														
2.02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	250/10	2,54	7,2	28,51	188,67	0,02	15,76			52,44	57,58	27,54	1,3
274	Зразы рубленые из свинины_	110	10,1	27,37	10,32	326,24	0,12	1,23	22,97		36,98	114,09	16,59	0,66
1	Икра кабачковая_тк	100	2,8	7,2	14,6	133,8	0,2	7		3,2	41	37	15	0,8
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
428	Батон витамин._	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
того за Обед			27,77	51,83	140,3	1137,53		1	22,97	3,2	138,4		60,73	
того за день			45	72,27	255,77	1861,6		47,07	66,57	3,2	2	385,45		8,04

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_25_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
Завтрак														
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	250/10	11,22	16,86	60,1	438,42								1,35
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		4,4
382,01	Какао на молоке"	200	6,7	3,4	21	143								1,2
428	Батон витамин. _	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
Итого за Завтрак			23,12	22,76	128,7	822,42	0,31	1		0,4	304,4		44,2	
Обед.														
43 457	Суп-лапша домашняя с филе куриным_	250	3,52	3,49	32,48	230,4	1,09	22,08		2,64		7,84		1,16
6	Бедро куриное запечённое_	100	17	16,16	14,6	241,56	0,06	2	63,76		13	87,8	18	1,06
	Ризотто_	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
428	Батон витамин. _	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2			
Итого за Обед.			31,76	30,78	162,66	1085,47		3		3	82,64		27,46	2
Итого за день			54,88	53,54	291,36	1907,89		49,76	65,76	3,4	16	195,32	18	9,77

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_25_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
Завтрак														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (2 вариант)	250/10	11,27	16,08	43,56	365,24	0,26	2,03	80,74		227,29	304,26		
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,04		100		22	76,8		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
Итого за Завтрак			20,82	22,4	86,84	635,24		1	180,74		250,19		1,6	
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	250/10	4,36	4,01	37,28	170,36	0,07	6,54			22,71	44,09	18,83	0,7
235	Суфле из отварной рыбы (минтай)_	130	19,24	5,59	4,42	144,01	0,08	2,42	71,41		85,06	229,75	26,43	1,08
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				
428	Батон витамин. _	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2			
Итого за Обед.			33,48	17,74	121,5	749,93		1	223,76	3,82	153,44		78,9	
Итого за день			54,3	40,14	208,34	1385,17		54,26	404,5	3,82	3	761,62		3,26

примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

ацион: 5-11_СеровДОВЗ_25_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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3.05	Запеканка из творога с морковью	200	27,2	23,6	25,4	422	0,12	1,26	56,52		165,8	214,36		
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.	120	10,56	4,08	67,2	352,8		1			3			
того за Завтрак			39,99	36,7	124,4	981,8		1	69,12	0,06	260,06		12,08	
Обед.														
3.02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,92	21,52	138	0,05	158,02		0,06	49,29	49,03	20,08	0,8
4.15	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
428	Батон витамин.	40	3,52	1,36	22,4	117,6					1			
того за Обед.			34,31	22,36	117,99	789,91			2	3,69	118,44	161	60,79	1
того за день			74,3	59,06	242,39	1771,71		170,88	71,12	3,75	9	406,84	14	2,85

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

ацион: 5-11_СеровДОВЗ_25_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)			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														
3.01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	250/10	9,27	14,55	45,9	352,86								
15	Сыр (порциями)	35	7,82	7,85		103,54	0,07	0,26	62,02		295,32	177,18	16,25	0,26
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			
того за Завтрак			26,42	27,46	101,05	762,8	0,11	1			422,36		30,53	
Обед.														
21.0	Суп-пюре из гороха	250	7,44	4,55	16,6	148,5		4			47	83	36	2
371	Гренки	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
360	Гуляш свинина	60/60	14,51	38,36	3,95	420,49	1	3		0,07	8	7,9	23	0,13
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
428	Батон витамин.	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
того за Обед.			42,04	59,88	148,51	1318,03	1	8	2	1,86	56	302	365,6	12,28
того за день			68,46	87,34	249,56	2080,83	1	3,52	64,02	1,86	58	802,27	59	12,67

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_25_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)			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														
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	250/10	11,22	16,86	60,1	438,42								1,35
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
382,01	Какао на молоке"	200	6,7	3,4	21	143								1,2
428	Батон витамин._	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
Итого за Завтрак			30,57	35,84	125,23	951,72	0,36	1			637,98		51,04	
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	250/10	2,54	7,2	28,51	188,67	0,02	15,76			52,44	57,58	27,54	1,3
274	Зразы рубленные из свинины_	120	11,01	29,85	11,25	355,89	0,13	1,35	25,05		40,35	124,47	18,09	0,72
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
428	Батон витамин._	80	7,04	2,72	44,8	235,2		1			2			
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
Итого за Обед.			29,32	48,93	163,03	1215,58		1	25,05		133,31		65,35	
Итого за день			59,89	84,77	288,26	2167,3		37,95	180,01		3	482,04		10,54

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_25_Б

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														
210	Омлет натуральный	200	30,72	54,66	5,82	637,24	0,34	0,66			217,54	476,58	34	5,68
3	Кукуруза консервированная	100	14,5	3	49,5	289	2			7	170	1505	520	19
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._	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
Итого за Завтрак			51,14	60,72	99,22	1154,24		1	10	7	515,04		569,6	
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_	300/10	9,06	5,87	25,66	164,54	0,06	188,41		0,07	58,77	58,46	23,94	0,95
291,01	Плов с куриным филе_	220	21,41	24,81	68,37	550,83	0,13	6,65	21,41		50,99	192,89		
352,04	Напиток "Витошка Лайт"_"	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
428	Батон витамин._	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2			
Итого за Обед.			36,63	33,06	149,23	986,17		1	173,76	3,89	111,02		24,22	
Итого за день			87,77	93,78	248,45	2140,41		218,45	183,76	10,89	3	325,73		26,04

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 9)

ацион: 5-11_СеровДОВЗ_25_Б

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рецепта	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														
38.03	Шницель (свинина)_	100	11,73	30,38	12,03	370,93					7		16	0,8
205	Рис с овощами	180	4,56	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61,08		
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. _	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
того за Завтрак			20,82	40,67	102,24	862,94	0,23	1			67,71	139	10,12	2
Обед.														
6.02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	250/10	4,36	4,01	37,28	170,36	0,07	6,54			22,71	44,09	18,83	0,7
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	80/40	13,75	31,8	22,92	440,52	0,41	1,81	32		42,71	168,92	34,18	1,78
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
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. _	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
того за Обед.			28,47	43,8	152,31	1096,84		1	32	0,23	136,17		101,88	
того за день			49,29	84,47	254,55	1959,78		47,67	32	0,23	10	425,82	16	5,74

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 10)

ацион: 5-11_СеровДОВЗ_25_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рецепта	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														
3.14	Запеканка творожная с яблоком_	200	58,92	74,8	63,48	576			145,6			482		1,46
2	Молоко сгущенное	30	2,16	9	16,8	147		0,3	12,6	0,06		65,7		0,06
315	Сыр (порциями)	20	4,47	4,49		59,17	0,04	0,15	35,44		168,75	101,25	9,29	0,15
78	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			
того за Завтрак			74,42	91,71	151,28	1136,17	0,22	1,54		0,06	700,93		80,77	
Обед.														
3.03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне_	300	3,18	3,34	29,08	206,4	0,12	19,8		0,17	15,96	65,76	26,94	1
1.03	Каша "Царская"с филе кур_	250	26,47	19,73	109,23	843,5	1	3		1,88		343,02		14,02
1.09	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			
того за Обед.			34,25	25,77	173,71	1235,9	1	4	30	2,05	85,86		453,54	
того за день			108,67	117,48	324,99	2372,07	1	5	223,64	2,11	4	362,13		17,23
среднее за период			56,09	65,41	219,02	1653,09	0,95	3		2,57	399,29	78	203,87	1
того за период			673,1	784,94	2628,24	19837,09	11,45	39		30,8	4791,5	941	4446,4	11

Составил _____ Калькулятор3 _____ Утвердил _____

М.П.

