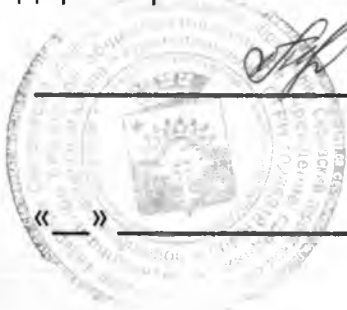


Согласовано:
директор МБОУ СОШ п. Красноглинный

Утверждаю:
ООО «Комбинат школьного питания №1»



_____/ Е.Г. Тренихина /

« » _____ 2021г.



_____/ Е.О.Розенбах /

« 08 » _____ 2021г.

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

Сезон: Осень-Зима-Весна

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион 1-4_Серов_2022_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№	Примечание, 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														
103	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	200/10	9,47	11,56	42,83	290,31								
104	Бутерброды горячие с сыром 75	40/10/25	8,37	12,47	22,29	235,5	0,05	0,1	94,5		209,15	144,46	14,19	0,74
105	Кисельный напиток с молоком и сахаром	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10		128,78	86,56	12,88	0,08
106	Бюгн витамин	25	2,2	0,85	14	73,5					1			
Итого за Завтрак			22,98	26,87	100,04	712,71	0,07				338,38		27,17	
Итого за день			22,98	26,87	100,04	712,71		0,48	104,5		1	231,02		0,82

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_Серов_2022_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)			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														
	Икра кабачковая_тк	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,06	4,2		1,86	24,6	22,2	9	0,42
274	Зразы рубленные (свин.)_	100	11,73	22,73	16,58	317,18	0,08	1,33	24,93		40,28	124,28	18,08	0,68
309	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,4	227,5						31,3		
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин.	45	3,95	1,52	25,2	132,3					1			
Итого за Завтрак			23,32	34,29	97,2	849,98		25,53	24,93	1,86	84,58		51,25	
Итого за день			23,32	34,29	97,2	849,98			24,93	1,86	1	241,78		2,1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_Серов_2022_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
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	200/10	12,68	13,67	63,44	302,59								0,88
303	Бутерброды с маслом и сыром_30/10/20	30/10/20	15,76	21,09	34,42	390,3	0,1	0,27	143,04		337,46	232,72	22,93	1,19
377	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	65		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
2314	Запеканка творожная с яблоком	80	23,57	29,92	25,39	230,4			58,24			192,8		0,58
428	Батон витамин.	15	1,32	0,51	8,4	44,1								
Итого за Завтрак			53,54	65,22	147,65	1032,39	0,29				341,74		49,18	
Итого за день			53,54	65,22	147,65	1032,39		3,52	201,28			429,92		3,01

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_Серов_2022_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
Завтрак														
235	Суфле из отварной рыбы (горбуша) с рисом паровое(с/г)	90	14,17	10,8	8,37	187,43			0,03	1,03		89,19		0,57
312	Пюре картофельное_	150	3,14	5,1	48,75	227,52	0,14	18,2			37,02	86,6	27,8	0,95
352,03	Кисель "Витошка"	200	0,1	0,04	30,12	121		3			15		5	
428	Батон витамин.	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
	Фрукт свежий_	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за Завтрак			20,84	17,75	123,64	718,15	0,33	39,1		1,43	94,73	9	67,78	
Итого за день			20,84	17,75	123,64	718,15		3	0,03	1,43	16	197,79	5	5,92

4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Раздел 1-4_Серов_2022_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

Вещества		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
г	Fe	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		Завтрак													
		Блины с маслом 20/10	20/10	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
	0,57	Сыр (порциями)	15	3,96	3,99		51,54	0,03	0,12	31,5		150	90	8,25	0,12
7,8	0,95	Запеканка из творога с морковью (2 порции) со сгущенным молоком	180/20	14,81	13,01	77,89	488,8	0,11	3,19	54,87		160,93	208,07		
5		Чай с сахаром	200	0,1	0,05	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	4,4	Стол витамин.	25	2,2	0,85	14	73,5					1			
7,8		Итого за Завтрак		23,49	25,95	123,02	820,34		3,34	86,37		355,83		14,55	
5	5,92	Итого за день		23,49	25,95	123,02	820,34			86,37		1	300,87		1,22

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_Серов_2022_Б

День: суббота

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														
288	Курица отварная_	90	15,28	14,54	13,16	217,4	0,05	1	57,38		12	79	16	0,95
139	Капуста тушеная_	150	10,68	10,68	29,17	189,18	0,05	25,8			88,8	61,5	31,5	1,26
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102,06	0,02	0,34	9		115,9	77,9	11,59	0,07
428	Батон витамин.	40	3,51	1,35	22,4	117,6					1			
Итого за Завтрак			32,12	28,36	83,56	626,24	0,12	29,09			241,66		46,62	1
Итого за день			32,12	28,36	83,56	626,24		1	66,38		13	218,4	16	2,28

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_Серов_2022_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

вещества

Fe

15

0,95

1,26

0,07

1

2,28

№ 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														
210	Омлет натуральный	150	13,75	23,93	19,34	285,7	0,11	0,25			98,92	216,65	15,46	2,55
14	Масло (порциями)	10	0,04	3,64	0,08	33			20		1,2	1,5		0,02
15	Сыр (порциями)	15	3,96	3,99		51,54	0,03	0,12	31,5		150	90	8,25	0,12
360	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102,06	0,02	0,34	9		115,9	77,9	11,59	0,07
408	Батон витамин.	40	3,51	1,35	22,4	117,6					1			
Итого за Завтрак			23,91	34,7	60,65	589,9			60,5		366,73		35,45	
Итого за день			23,91	34,7	60,65	589,9		0,71	60,5		1	386,05		2,76

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_Серов_2022_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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Икра кабачковая_тк	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,06	4,2		1,86	24,6	22,2	9	0,42
274	Зразы рубленые (свин.)_	100	11,73	22,73	16,58	317,18	0,08	1,33	24,93		40,28	124,28	18,08	0,68
309	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,4	227,5						31,3		
326	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9		0,9		0,02	1,3	1,42	1,22	0,06
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин._	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
Итого за Завтрак			22,19	34,82	90,28	822,78		26,43	24,93	1,88	85,61		52,41	
Итого за день			22,19	34,82	90,28	822,78			24,93	1,88	1	243,2		2,16

90-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Радион: 1-4_Серов_2022_Б

День: среда

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
Завтрак														
0,42	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/10	1,75	2,25	7,41	36,99	0,01	0,14	6,57		15,74	18,9	4,4	0,0
0,68	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
0,06	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,4
1	Батон витамин.	20	1,76	0,68	11,2	58,8					1			
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
Итого за Завтрак			16,89	21,99	85,61	594,79					453,6		56,78	
2,16	Итого за день		16,89	21,99	85,61	594,79		21,59	142,57		1	326,32		45,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_Серов_2022_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)			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														
1,29	Д_Жаркое по-домашнему (печ.)_	250	25,35	8,04	108,59	612,78				0,26	10	96,96	25	1,59
388,06	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
428	Батон витамин._	45	3,95	1,52	25,2	132,3					1			
Итого за Завтрак			29,98	9,7	169,05	888,88	0,19	34,45		0,62	37,23	212	59,72	3
Итого за день			29,98	9,7	169,05	888,88			2	0,62	11	113,56	25	2,19

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 1-4_Серов_2022_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

Количество	№ 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	Са	Р	Mg	Fe
15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
1,59	295	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят_	110	22	25,3	52,39	426,8			13,89		6	9,35	9	0,55
0,6	171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,63	9,68	62,9	385,18				0,83		305,93		6,9
3	348	Компот из изюма_	200	0,46	0,1	33,12	132					16		8	
2,19	428	Батон витамин. _	35	3,07	1,18	19,6	102,9					1			
	Итого за Завтрак			37,16	36,26	168,01	1046,88	0,61	1		0,83	50,83	26	210,93	2
	Итого за день			37,16	36,26	168,01	1046,88			13,89	0,83	23	315,28	17	7,45



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 1-4_Серов_2022_Б

День: суббота

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														
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (горбуша)(с/г)_	100	31,82	5,06	3,8	211	0,04	4,72	5,3		31,42	159,38	25,98	0,58
304	Рис отварной_	150	3,57	6,65	29,19	214,8	0,02				1,37	62,43	16,73	0,54
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10		128,78	86,56	12,88	0,08
428	Батон витамин.	65	5,71	2,2	36,4	191,1		1			2			
Итого за Завтрак			44,04	15,9	90,31	730,3		1	15,3		162,73		55,84	
Итого за день			44,04	15,9	90,31	730,3		5,1	15,3		2	308,37		1,2
Среднее за период			29,21	29,32	111,59	786,11	0,24	1		0,55	242,8	21	60,64	1
Итого за период			350,46	351,81	1339,02	9433,34	2,93	6		6,62	913,65	247	727,68	6

Составил

Калькулятор3

Утвердил



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_Серов_2022_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)			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
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	0,04	10,68			35,53	39	18,66	0,5
274	Зразы рубленые (свин.)_	100	11,73	22,73	16,58	317,18	0,08	1,33	24,93		40,28	124,28	18,08	0,5
309	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,4	31,68	273						37,56		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,3
428	Батон витамин_	40	3,51	1,35	22,4	117,6					1			
	Фрукт свежий_	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4
Итого за Обед.			24,43	35,22	138,56	1037,58			24,93	0,43	116,66		56,16	
Итого за день			24,43	35,22	138,56	1037,58	0,3	33,5	24,93	0,43	1	224,4		6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_Серов_2022_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
Обед.														
03.03	Кукуруза консервированная	100	2,87	0,6	9,9	57,8	0,4			1,4	34	301	104	3,1
03.03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,65	2,78	24,23	172	0,1	16,5		0,14	13,3	54,8	22,45	0,8
291	Плов из бройлер-цыплят	280	27,2	31,6	87,04	701,02	0,24	9,1	39,2		50,5	265,02	75,5	2,5
08.06	Компот из ягод (заморозка)	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,1
428	Батон витамин.	40	3,51	1,35	22,4	117,6					1			
Итого за Обед.			36,91	36,47	178,83	1192,22		26,2	41,2	1,9	114,51		222,5	
Итого за день			36,91	36,47	178,83	1192,22			41,2	1,9	1	537,42		7,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_Серов_2022_Б

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

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
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	0,09	8,39			29,19	56,7	24,16	0,8
235	Суфле из отварной рыбы (горбуша) с рисом паровое(с/г)	100	15,74	12	9,3	208,26			0,03	1,14		99,1		0,5
312	Пюре картофельное_	180	3,77	6,12	58,5	273,02	0,17	21,84			44,42	103,92	33,36	1,3
352,03	Кисель "Витошка"	200	0,1	0,04	30,12	121		3			15		5	
428	Батон витамин.	40	3,51	1,35	22,4	117,6					1			
Итого за Обед.			28,72	24,61	168,25	938,87		3	0,03	1,14	102,3	9	81,97	
Итого за день			28,72	24,61	168,25	938,87		31,23	0,03	1,14	16	259,72	5	2,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_Серов_2022_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	Мg	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	4,93	21,51	138	0,05	158,01		0,09	49,28	49	20,09	0,1
224	Запеканка из творога с морковью (2 вариант) со сгущенным молоком	210/20	17,04	14,97	89,58	562,12	0,12	3,66	63,1		185,07	239,28		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,1
428	Батон витамин.	60	5,27	2,03	33,6	176,4		1			2			
Итого за Обед.			30,59	22,07	179,95	1020,32		1	65,1	0,45	251,42		40,72	
Итого за день			30,59	22,07	179,95	1020,32		162,27	65,1	0,45	2	304,88		1,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_Серов_2022_Б

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

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
Обед.														
103,03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне_	250	2,65	2,78	24,23	172	0,1	16,5		0,14	13,3	54,8	22,45	0,5
279,02	Тефтели 2-й вариант /свин/_б/с	100	11,6	26,83	19,33	371,67	0,32	1,53	27		36,03	142,52	28,83	1,5
139	Капуста тушеная_	180	12,82	12,82	35	227,02	0,06	30,96			106,56	73,8	37,8	1,5
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,2
428	Батон витамин_	65	5,71	2,2	36,4	191,1		1			2			
Итого за Обед.			32,84	44,69	143,96	1069,79		1	27	0,17	159,31		90,6	
Итого за день			32,84	44,69	143,96	1069,79		50,48	27	0,17	2	272,68		4,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_Серов_2022_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
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	66,13	216		2,2				88,13		2,05
371	Гренки	20	2,4	0,4	12,6	63								
260	Гуляш свинина	50/50	12,09	29,81	4,59	323,24		2		0,04	6	5,8	17	0,09
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,96	11,62	75,48	462,22				1		367,12		8,28
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
428	Батон витамин.	65	5,71	2,2	36,4	191,1		1			2			
Итого за Обед.			39,72	53,09	224,2	1363,56	0,8	3		1,07	74,66	161	285,21	1
Итого за день			39,72	53,09	224,2	1363,56		4,69		1,07	8	462,61	17	10,73

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_Серов_2022_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	Са	Р	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_	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	0,04	10,68			35,53	39	18,66	0,88
274	Зразы рубленные (свин.)_	100	11,73	22,73	16,58	317,18	0,08	1,33	24,93		40,28	124,28	18,08	0,68
309	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,4	31,68	273						37,56		
352,03	Кисель "Витошка"	200	0,1	0,04	30,12	121		3			15		5	
428	Батон витамин.	40	3,51	1,35	22,4	117,6					1			
	Фрукт свежий_	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за Обед.			24,47	35,2	139,68	1050,58		3	24,93	0,4	114,4	9	54,89	
Итого за день			24,47	35,2	139,68	1050,58	0,3	32,01	24,93	0,4	16	222,84	5	5,96

Суточное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Меню: 5-11_Серов_2022_Б

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Кукуруза консервированная	100	2,87	0,6	9,9	57,8	0,4			1,4	34	301	104	3,8
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,93	21,51	138	0,05	158,01		0,09	49,28	49	20,09	0,8
Плов из бройлер-цыплят	280	27,2	31,6	87,04	701,02	0,24	9,1	39,2		50,5	265,02	75,5	2,56
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
Батон витамин.	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
за Обед.		40,98	38,28	170,51	1128,82		167,71	41,2	1,85	150,31		220,1	
за день		40,98	38,28	170,51	1128,82			41,2	1,85	1	531,62		7,76

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_Серов_2022_Б

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
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	0,09	8,39			29,19	56,7	24,16	0,93
1,29	Д_Жаркое по-домашнему (печ.)_	280	28,39	9	121,62	686,31				0,29	11	108,6	28	1,78
388,06	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
428	Батон витамин._	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
Итого за Обед.			37,3	15,25	221,61	1137,3			2	0,65	68,6	238	88,52	4
Итого за день			37,3	15,25	221,61	1137,3		46,9	2	0,65	12	181,9	28	3,31

меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

5-11_Серов_2022_Б

День: пятница
Неделя: 2

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

Наименование 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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
картофельный с пшеном на овощном бульоне	250/10	2,11	2,73	19,79	149,99	0,08	7,93			446,29	53,84	21,91	0,86
блинчики рубленые из картофеля	100	20	23	47,63	388			12,63		6	8,5	8	0,5
пшеница гречневая рассыпчатая (2 порции)	180	13,96	11,62	75,48	462,22				1		367,12		8,28
сок томатный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9		0,9		0,02	1,3	1,42	1,22	0,06
сок из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
витамин С	35	3,07	1,18	19,6	102,9					1			
Итого		39,39	39,63	192,98	1228,01		1	12,63	1,05	502,08		275,89	1
Среднее		39,39	39,63	192,98	1228,01	0,77	10,32	12,63	1,05	7	432,44	8	10,01

№1

✓

1X

лет

те

НЫ

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11_Серов_2022_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	Ca	P	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	250	2,65	2,78	24,23	172	0,1	16,5		0,14	13,3	54,8	22,45	0,83
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (горбуша)(с/г)	120	38,19	6,07	4,56	253,2	0,05	5,67	6,36		37,71	191,25	31,17	0,69
304	Рис отварной	180	4,28	7,98	35,03	257,76	0,02				1,64	74,92	20,08	0,65
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин.	40	3,51	1,35	22,4	117,6					1			
Итого за Обед.			49,63	18,38	110,62	902,16			6,36	0,14	67,36		97,85	
Итого за день			49,63	18,38	110,62	902,16		42,17	6,36	0,14	1	384,97		3,17
Среднее за период			37,81	34,91	174,23	1129,24	0,5	1		0,85	152,42	35	151,85	1
Итого за период			453,72	418,95	2090,72	13550,93	6,04	13		10,25	829,03	417	822,24	6

Составил Авг Калькулятор3

Утвердил Авг



Подпись _____
 и скреплено печатью
 13 (Тринадцать) листов
 Всего прошито, пронумеровано