

Согласовано:  
директор МБОУ СОШ п. Красноглинный



/Е.Г. Тренихина /

« 3 » \_\_\_\_\_ 2023г.

Утверждаю:  
ИП Розенбах Е.О.



/Е.О.Розенбах/

« 3 » \_\_\_\_\_ 2023г.

**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 рецептов, 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\_23\_Б

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	7,52	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	9,24	9,31		122,71	0,07	0,28	73,5		350	210	19,25	0,28
423	Батон витамин. _	45	3,94	1,51	25,2	132,3					1			
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
Итого за Завтрак			28,95	29,82	78,48	703,61	0,14				498,57		33,41	
Итого за день			28,95	29,82	78,48	703,61		1,58	173,5		1	376,8		0,41

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 1-4\_Серов\_23\_Б

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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
Завтрак														
274	Зразы рубленые (свин.)_	90	8,97	24,36	9,15	290,7	0,06	1,1	20,4		32,96	101,67	14,78	0,56
	Икра кабачковая_тк	30	0,83	2,16	4,37	40,14	0,05	2,1		0,95	12,3	11,1	4,5	0,23
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин. _	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
Итого за Завтрак			19,76	33,65	86,59	728,95			20,4	0,95	64,87		43,42	
Итого за день			19,76	33,65	86,59	728,95		23,2	20,4	0,95	1	208,08		1,79

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

Рацион: 1-4\_Серов\_23\_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	7,31	11	39,2	285,99								0,88
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,26	0,14	66,06			20		1,2	1,5		0,02
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
428	Батон витамин. _	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
	Фрукт свежий	1												
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
<b>Итого за Завтрак</b>			17,18	25,28	82,54	631,17	0,18	1			330,77		13,58	
<b>Итого за день</b>			17,18	25,28	82,54	631,17		2,99	62		1	125,9		1,42

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 1-4\_Серов\_23\_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>														
232	Рыба (горбуша) под сырной корочкой(с/г)_	90	16,2	16,2	2,34	261,9			18,61	1,05		250,89		1,05
312	Пюре картофельное_	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,2			37,01	86,6	27,8	0,95
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	60	5,26	2,02	33,6	176,4		1			2			
<b>Итого за Завтрак</b>			24,59	23,04	71,39	635,55	0,16	1		1,05	112,41		66,61	
<b>Итого за день</b>			24,59	23,04	71,39	635,55		18,23	18,61	1,05	2	340,29		2,28

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

Рацион: 1-4\_Серов\_23\_Б

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
<b>Завтрак</b>														
223	Запеканка из творога_	90	14,2	9,39	15,01	209,07					116	166	19	1
12	Молоко сгущенное	10	0,72	3	5,6	49		0,1	4,2	0,02		21,9		0,02
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом_	150/10	6,58	8,42	33,78	237,7								
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>25,07</b>	<b>22,17</b>	<b>91,79</b>	<b>673,37</b>				<b>0,02</b>	<b>117</b>	<b>166</b>	<b>4,94</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>25,07</b>	<b>22,17</b>	<b>91,79</b>	<b>673,37</b>	<b>0,01</b>	<b>0,13</b>	<b>4,2</b>	<b>0,02</b>	<b>31,4</b>	<b>24,7</b>	<b>19</b>	<b>0,3</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 1-4\_Серов\_23\_Б

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
<b>Завтрак</b>														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	7,52	11,72	37,05	285								
15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		105,18	0,06	0,24	63		300	180	16,5	0,24
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
428	Батон витамин. _	55	4,82	1,85	30,8	161,7		1			2			
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>23,59</b>	<b>38,75</b>	<b>84,08</b>	<b>784,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1</b>			<b>429,15</b>		<b>30,7</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>23,59</b>	<b>38,75</b>	<b>84,08</b>	<b>784,6</b>		<b>1,54</b>	<b>103</b>		<b>2</b>	<b>273</b>		<b>0,41</b>

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

Рацион: 1-4\_Серов\_23\_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 (свин.)_	90	8,97	24,36	9,15	290,7	0,06	1,1	20,4		32,96	101,67	14,78	0,56
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
330	Соус сметанный_	50	1,5	9,68	3,5	108					45	34	6	
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин._	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>21,31</b>	<b>41,51</b>	<b>91,32</b>	<b>826,21</b>		<b>1</b>	<b>20,4</b>		<b>52,75</b>	<b>34</b>	<b>38,96</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>21,31</b>	<b>41,51</b>	<b>91,32</b>	<b>826,21</b>		<b>21,1</b>	<b>20,4</b>		<b>46</b>	<b>196,98</b>	<b>6</b>	<b>1,56</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 1-4\_Серов\_23\_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>														
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	150/10	5,57	8,38	29,87	217,9								0,67
210	Омлет натуральный	110	10,22	18,21	1,93	212,41	0,1	0,21			72,5	158,85	11,32	1,88
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин._	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
	Фрукт свежий	1												
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>18,49</b>	<b>27,62</b>	<b>63,6</b>	<b>578,51</b>	<b>0,21</b>				<b>160,26</b>		<b>12,83</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>18,49</b>	<b>27,62</b>	<b>63,6</b>	<b>578,51</b>		<b>0,24</b>			<b>1</b>	<b>161,65</b>		<b>2,83</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4\_Серов\_23\_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	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	90	175,95	455,85	180,45	5563,96					101		245	12
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9,16	6,83	37,81	291,98		2,25		0,64		222,57		4,85
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин. _	60	5,26	2,02	33,6	176,4		1			2			
<b>Итого за Завтрак</b>			191,37	464,7	272,06	6117,14	2,25	2		0,64	484,57	2087	284,03	32
<b>Итого за день</b>			191,37	464,7	272,06	6117,14		22,25		0,64	103	286,57	245	17,85

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4\_Серов\_23\_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>														
637	Азу по-татарски (свинина)_	240	18,53	10,03	5,25	188,83		1			33	220	35	3
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. _	60	5,26	2,02	33,6	176,4		1			2			
<b>Итого за Завтрак</b>			24,31	12,23	67,71	487,83		2	2	0,36	35	220	20,62	0,6
<b>Итого за день</b>			24,31	12,23	67,71	487,83		0,6		0,36	17,06	16,6	35	3
<b>Среднее за период</b>			39,46	71,88	98,96	1216,69	0,36	1		0,3	218,18	251	54,91	4
<b>Итого за период</b>			394,62	718,77	989,56	12166,94	3,56	8		3,02	181,81	2507	549,1	36

Составил \_\_\_\_\_

Калькулятор3

Утвердил \_\_\_\_\_



### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11\_Серов\_23\_Б

День: понедельник

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
<b>Завтрак</b>														
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	10,75	44,84	315				1		367,12		8,28
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.	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>30,28</b>	<b>48,94</b>	<b>92,26</b>	<b>933,4</b>	<b>0,61</b>	<b>2,5</b>		<b>1,05</b>	<b>156,08</b>	<b>193</b>	<b>262,6</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>30,28</b>	<b>48,94</b>	<b>92,26</b>	<b>933,4</b>	<b>1</b>	<b>4</b>		<b>1,05</b>	<b>8</b>	<b>464,08</b>	<b>20</b>	<b>8,52</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11\_Серов\_23\_Б

День: вторник

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
<b>Завтрак</b>														
274	Сосисы рубленые (свин.)	100	9,97	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67		36,62	112,97	16,42	0,62
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
	Икра кабачковая_тук	60	1,66	4,32	8,74	80,28	0,1	4,2		1,9	24,6	22,2	9	0,46
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин.	60	5,26	2,02	33,6	176,4		1			2			
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>24,44</b>	<b>40,36</b>	<b>109,27</b>	<b>899,33</b>		<b>1</b>	<b>22,67</b>	<b>1,9</b>	<b>82,17</b>		<b>49,64</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>24,44</b>	<b>40,36</b>	<b>109,27</b>	<b>899,33</b>		<b>25,42</b>	<b>22,67</b>	<b>1,9</b>	<b>2</b>	<b>236,74</b>		<b>2,08</b>

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

Рацион: 5-11\_Серов\_23\_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>														
268	Биточек (свинина)_	100	11,73	30,39	12,03	370,93					7		16	0,8
	Ризотто_	180	4,56	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61,08		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	70	6,13	2,35	39,2	205,8		1			2			
<b>Итого за Завтрак</b>			22,49	41,33	113,75	921,84	0,23	1			54,32	139	9,25	2
<b>Итого за день</b>			22,49	41,33	113,75	921,84		3,29			9	63,88	16	1,08

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 5-11\_Серов\_23\_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>														
232	Рыба (горбуша) под сырной корочкой(с/г)_	100	18	18	2,6	291			20,68	1,17		278,77		1,17
312	Пюре картофельное_	180	3,67	5,76	24,54	164,7	0,17	21,84			44,41	103,92	33,36	1,14
352	Кисель "Витошка"_	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36				
428	Батон витамин. _	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
	Фрукт свежий	1												
<b>Итого за Завтрак</b>			24,4	24,81	67,94	638,9	0,49	20		3,53	127,54		74,79	
<b>Итого за день</b>			24,4	24,81	67,94	638,9	0,49	21,84	150,68	3,53	1	382,69		2,31



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

Рацион: 5-11\_Серов\_23\_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														
250	Гуляш свинина	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96	20	0,11
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
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.	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
Итого за Завтрак			26,87	45,14	83,98	853,25	0,18	2,5		0,05	137,35	193	16,22	1
Итого за день			26,87	45,14	83,98	853,25	1	4		0,05	8	134,53	20	0,24

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 5-11\_Серов\_23\_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														
250	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	10,75	44,84	315				1		367,12		8,28
375	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин.	70	6,13	2,35	39,2	205,8		1			2			
Итого за Завтрак			28,93	46,95	102,51	951,6	0,57	1,23		1,05	30,65	193	250,07	1
Итого за день			28,93	46,95	102,51	951,6	1	4		1,05	9	376,88	20	8,67

## Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11\_Серов\_23\_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
<b>Завтрак</b>														
274	Зразы рубленые (свин.)	100	9,97	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67		36,62	112,97	16,42	0,62
	Зеленый горошек	30	1,98		4,62	26,76		0,3		0,02	0,6	1,86	0,63	0,02
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
330	Соус сметанный	30	0,9	5,81	2,1	64,8					27	20	3	
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин.	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>24,78</b>	<b>41,51</b>	<b>101,65</b>	<b>881,21</b>		<b>1</b>	<b>22,67</b>	<b>0,02</b>	<b>57,99</b>	<b>20</b>	<b>41,23</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>24,78</b>	<b>41,51</b>	<b>101,65</b>	<b>881,21</b>		<b>21,52</b>	<b>22,67</b>	<b>0,02</b>	<b>28</b>	<b>216,4</b>	<b>3</b>	<b>1,64</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11\_Серов\_23\_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	Са	Р	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	27,22	31,58	87,02	701,04	0,22	9,16	39,2		50,55	265,08	75,52	2,58
210	Омлет натуральный	110	10,22	18,21	1,93	212,41	0,1	0,21			72,5	158,85	11,32	1,88
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин.	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>40,14</b>	<b>50,82</b>	<b>120,75</b>	<b>1061,65</b>			<b>39,2</b>		<b>123,58</b>		<b>88,35</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>40,14</b>	<b>50,82</b>	<b>120,75</b>	<b>1061,65</b>		<b>9,4</b>	<b>39,2</b>		<b>1</b>	<b>426,73</b>		<b>4,74</b>

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

Рацион: 5-11\_Серов\_23\_Б

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

цества

Fe

15

2 0,62

0,02

1

3

1,64

3590-20

№ 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														
255	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	100	195,5	506,5	200,5	6182,18					112		272	13,33
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,99	8,2	45,37	350,38		2,7		0,77		267,08		5,82
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
423	Батон витамин. _	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
	Фрукт свежий	1												
Итого за Завтрак			209,25	515,73	277,87	6682,76	2,46	1		0,77	538,41	2319	304,15	36
Итого за день			209,25	515,73	277,87	6682,76		5,53		0,77	113	271,48	272	19,51

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 5-11\_Серов\_23\_Б

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

цества

Fe

15

2 2,58

1,88

0,28

35

4,74

№ 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														
537	Азу по-татарски (свинина)_	280	21,62	11,7	6,13	220,3		2			38	257	41	4
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
423	Батон витамин. _	70	6,13	2,35	39,2	205,8		1			2			
Итого за Завтрак			28,27	14,23	74,19	548,7		3	2	0,36	40	257	20,65	0,6
Итого за день			28,27	14,23	74,19	548,7		0,6		0,36	17,23	16,6	41	4
Среднее за период			38,32	72,49	95,35	1197,72	0,46	7,82		0,73	110,44	276	93,08	4
Итого за период			459,85	869,82	1144,17	14372,64	5,48	93,83		8,73	325,32	3314	116,95	45

Составил

Калькулятор3

Утвердил

