

Согласовано:
директор МАОУ СОШ № 20

Утверждаю:
ООО "Комбинат школьного питания №1"

 /Н.В. Гулькина/

 /Е.О.Розенбах/

« 07 »  2025г.

« 07 »  2025г.



**Примерное двухнедельное меню
горячих завтраков и обедов для учащихся с
ограниченными возможностями
в возрасте 12 лет и старше**

МАОУ СОШ №20

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 приготавливаемых блюд

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_20шк.

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

№ ре.	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														
174,02	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)	40	8,92	8,98		118,34	0,08	0,28	70,88		337,5	202,5	18,58	0,28
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
5	Хлеб пшеничный	30	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
Итого за Завтрак			26,69	26,66	111,91	799,24					521,43		60,59	
Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	0,81	0,81	2,5	22,26		0,36				13,24		0,34
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
205	Рис с овощами	180	4,56	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61,08		
71	Огурец свежий порционный	40	0,28	0,04	0,76	4,8	0,04	4		0,08	9,2	16,8	5,6	0,24
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	20	3,08	0,39	20,02	92,4	0,16	0,09			21,56		14,11	0,86
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8								0,24
Итого за Обед			26,92	49,04	123,98	1051,02	0,43	3		0,18	72,4	219	29,6	1
Итого за день			53,61	75,7	235,89	1850,26	1	12,45	79,04	0,18	8	416,48	23	4,28

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_20шк.

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

№ ре.	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														
175,01	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом	250/10	9,32	17,14	51,32	398,53				0,14	10	46,43	26	0,31
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,04		100		22	76,8		
15	Сыр (порциями)	20	4,46	4,49		59,17	0,04	0,14	35,44		168,75	101,25	9,29	0,14
352,04	Напиток "Виташка Лайт"	200												
5	Хлеб пшеничный	30	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8								0,24
Итого за Завтрак			25,18	27,47	90,13	711,1	0,33			0,14	229,77	72	46,87	1
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	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		
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
54,9	Компот из облепихи	200	0,2	1	7,4	39		16	30		4	1,6	5,2	0,26
5	Хлеб пшеничный	30	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47				0,2		11		2,2
Итого за Обед			27,51	43,7	143,02	1078,44			50,87	0,21	158,5		80,39	
Итого за день			52,69	71,17	233,15	1789,54	0,92	44,37	186,31	0,35	10	444,6	26	8,1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_20шк.

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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
Завтрак														
210	Омлет натуральный	200	30,72	54,66	5,82	637,24	0,34	0,66			217,54	476,58	34	5,68
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47				0,2		11		2,2
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
5	Хлеб пшеничный	50	7,7	0,97	50,05	231	0,4	0,23			53,9		35,27	2,15
6	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5								0,6
Итого за Завтрак			46,24	60,36	102,87	1145,34				0,2	423,82		94,67	
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
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
5	Хлеб пшеничный	40	6,16	0,77	40,04	184,8	0,32	0,19			43,12		28,21	1,72
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
Итого за Обед.			43,6	36,55	191,11	1295,13		2		4,43	141,83		399,5	2
Итого за день			89,84	96,91	293,98	2440,47		38,36	65,76	4,63	13	200,4	18	27,2

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_20шк.

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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
Завтрак														
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
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	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
Итого за Завтрак			23,05	35,18	102,13	826,41					134,2		88,18	
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/10	4,35	4,01	37,28	170,36	0,07	6,53			22,71	44,09	18,83	0,7
232,05	Рыба (кета) под сырной корочкой	100	18	18	2,6	291			20,66	1,16		278,76		1,16
305	Рис припущенный	180	5,18	6,85	75,46	368,41	0,07			0,3	6,05	113,4	37,8	0,78
352	Кисель "Витошка"	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
5	Хлеб пшеничный	30	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
Итого за Обед.			34,7	30,43	182,12	1141,07		20	150,66	3,81	150,06		120,54	
Итого за день			57,75	65,61	284,25	1967,48		32,97	178,66	3,81		692,23		9,04

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_20шк.

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223	Запеканка из творога	200	31,56	20,88	33,36	464,6					259	368	43	1
327	Соус молочный (сладкий)	60	1,18	2,7	7,96	60,9	0,04	0,22	15,12		37,62	29,38	1,26	0,04
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	50	7,7	0,97	50,05	231	0,4	0,23			53,9		35,27	2,15
6	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6								0,48
Итого за Завтрак			43,91	25,89	123,37	920,1			15,12		259	368	39,85	2,95
Обед.														
157	Солянка домашняя со сметаной	250/10	17,57	20,01	4,93	267,8		14,39		0,21	1	41,1	2	0,83
15	Котлета "Ассорти"(с куриным филе)	100	17,49	12,48	12,78	235,63					4		16	0,8
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
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
5	Хлеб пшеничный	30	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
Итого за Обед.			52,45	47	133,88	1170,03	1,23			2,49	149,05	140	79,41	2
Итого за день			96,36	72,89	257,25	2090,13	1,67	19,81		2,49	249,05	157,16	61	3

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_20шк.

День: суббота

Неделя: 1

Сезон: 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	250/10	9,29	14,54	45,88	352,86								
	Йогурт (стаканчик)_125мл	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	50	7,7	0,97	50,05	231	0,4	0,23			53,9		35,27	2,15
6	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6								0,48
Итого за Завтрак			23,59	20,48	142,05	846,21	0,46				242,38		59,59	
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
265	Плов со свининой	150	11,79	12,06	18,6	229,99	0,06	0,92			10,16	142,96	13,53	1,14
223	Запеканка из творога	100	15,78	10,44	16,68	232,3					129	184	21	1
327	Соус молочный (сладкий)	30	0,59	1,35	3,98	30,45	0,02	0,11	7,56		18,81	14,69	0,63	0,02
54,9	Компот из облепихи	200	0,2	1	7,4	39		16	30		4	1,6	5,2	0,26
5	Хлеб пшеничный	40	6,16	0,77	40,04	184,8	0,32	0,19			43,12		28,21	1,72
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
Итого за Обед.			44,67	31,53	120,97	932,24			37,56	0,06	129	184	69,09	1
Итого за день			68,26	52,01	263,02	1778,45		176,55	67,56	0,06	129	346,08	21	7,36

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_20шк.

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175,01	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом_	250/10	9,32	17,14	51,32	398,53				0,14	10	46,43	26	0,31
3 030,0	Батончик Виталад_	1	0,54	0,96	7,28	39,92								
386	Йогурт питьевой	200	8,2	3	11,8	111,24	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
5	Хлеб пшеничный	40	6,16	0,77	40,04	184,8	0,32	0,19			43,12		28,21	1,72
6	Хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65								0,42
Итого за Завтрак			27,2	23,03	125,32	825,14	0,41			0,14	292,98	72	73,35	1
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	0,81	0,81	2,5	22,26		0,36				13,24		0,34
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)	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
5	Хлеб пшеничный	30	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8								0,24
Итого за Обед.			37,33	55,67	144,94	1235,18	1,17	3		1,86	98,69	219	392,85	1
Итого за день			64,53	78,7	270,26	2060,32	1	4,05	42	2	18	774,76	49	16,79

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_20шк.

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,03	Бутерброды с маслом и сыром_30/10/20	30/10/20	7,62	12,81	14,89	206,12	0,1	0,27	143,04		337,46	232,72	22,93	1,19
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	250/10	11,2	16,86	60,08	438,42								1,35
352,04	Напиток "Витошка Лайт"_	200												
5	Хлеб пшеничный	20	3,08	0,39	20,02	92,4	0,16	0,09			21,56		14,11	0,86
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8								0,24
Итого за Завтрак			23,6	30,72	103,49	788,74		0,36	143,04		538,76		38	
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 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		
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
54,09	Компот из клубники_	200	0,2	1	7,4	39		16	30		4	1,6	5,2	0,26
5	Хлеб пшеничный	30	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
338	Яблоко_	150	0,6	0,6	14,7	70,5				0,3		16,5		3,3
Итого за Обед.			27,71	43,9	147,92	1101,94			50,87	0,31	166,5		84,89	
Итого за день			51,31	74,62	251,41	1890,68	1,07			0,31		458,34		10,86

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_20шк.

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
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	70	10,15	2,1	34,65	202,3	1,4			4,9	119	1053,5	364	13,3
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	40	6,16	0,77	40,04	184,8	0,32	0,19			43,12		28,21	1,72
6	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6								0,48
Итого за Завтрак			50,5	58,87	112,51	1187,94				4,9	388,14		429,53	
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
291,01	Плов с куриным филе	180	17,51	20,3	55,94	450,68	0,11	5,44	17,51		41,72	157,82		
210	Омлет натуральный	100	15,36	27,33	2,91	318,62	0,17	0,33			108,77	238,29	17	2,84
352	Кисель "Витошка"	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
5	Хлеб пшеничный	40	6,16	0,77	40,04	184,8	0,32	0,19			43,12		28,21	1,72
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
Итого за Обед.			49,18	54,31	157,16	1264,8		20	147,51	2,41	249,26		66,73	
Итого за день			99,68	113,18	269,67	2452,74		164,86	147,51	7,31		978,02		27,18

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_20шк.

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
Завтрак														
268,03	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		
54,11	Напиток из брусники	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
5	Хлеб пшеничный	20	3,08	0,39	20,02	92,4	0,16	0,09			21,56		14,11	0,86
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8								0,24
Итого за Завтрак			21,75	40,14	123,33	944,04	0,39			0,36	94,89	139	43,07	2
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/10	4,35	4,01	37,28	170,36	0,07	6,53			22,71	44,09	18,83	0,7
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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	30	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8								0,24
338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5				0,3		16,5		3,3
Итого за Обед.			27,09	39,46	150,17	1041,47			28	0,3	165,07		119,11	
Итого за день			48,84	79,6	273,5	1985,51		49,08	30	0,66	7	392,8	16	11,06

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_20шк.

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223	Запеканка из творога	200	31,56	20,88	33,36	464,6					259	368	43	1
327	Соус молочный (сладкий)	60	1,18	2,7	7,96	60,9	0,04	0,22	15,12		37,62	29,38	1,26	0,04
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	50	7,7	0,97	50,05	231	0,4	0,23			53,9		35,27	2,15
6	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6								0,48
Итого за Завтрак			43,91	25,89	123,37	920,1			15,12		259	368	39,85	2,95
Обед.														
157	Солянка домашняя со сметаной	250/10	17,57	20,01	4,93	267,8		14,39		0,21	1	41,1	2	0,83
6	Бедро куриное запеченное	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
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	50	7,7	0,97	50,05	231	0,4	0,23			53,9		35,27	2,15
6	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6								0,48
Итого за Обед.			59,65	53,44	163,65	1341,93	1,32	2		1,64	171,06		405,75	2
Итого за день			103,56	79,33	287,02	2262,03	1,76	21,13		1,64	271,06	675,92	63	3

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_20шк.

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,02	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	250/10	16,37	20,97	84,13	592,12								
3 030,0	Батончик Виталад	1	0,54	0,96	7,28	39,92								
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
5	Хлеб пшеничный	40	6,16	0,77	40,04	184,8	0,32	0,19			43,12		28,21	1,72
6	Хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65								0,42
Итого за Завтрак			27,57	25,22	162,23	988,49	0,36				177,14		45,29	
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
255	Печень по-строгановски	50/50	13,28	11,24	3,54	185		1	26,98			25,53		0,08
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,86	8,34	43,87	281,82						45,08		
	Йогурт (стаканчик) 125мл	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
54,09	Компот из клубники	200	0,2	1	7,4	39		16	30		4	1,6	5,2	0,26
5	Хлеб пшеничный	30	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
Итого за Обед.			35,16	29,27	144,19	1051,27				2,64	256,69		53,45	
Итого за день			62,73	54,49	306,42	2039,76		41,79	96,98	2,64		307,85		5,85
Среднее за период			70,76	76,18	268,82	2050,61	1,63	4		2,17	429,53	148	246,68	1
Итого за период			849,16	914,21	3225,82	24607,37	19,53	50		26,08	5154,36	1781	2960,15	15

Составил _____ Калькулятор4

Утвердил _____



Подпись _____

ООО "Комбинат школьного питания № 1"

Всего прошито, пронумеровано и скреплено печатью 4 (четыре) листа