

Согласовано:
директор МАОУ СОШ № 20


_____/Н.В. Гулькина/
« 01 » сентябре 2025г.


Утверждаю:
ООО "Комбинат школьного питания №1"


_____/Е.О.Розенбах/
2025г.


Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов для учащихся в возрасте 7-11 лет

МАОУ СОШ №20

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

День: понедельник

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														
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
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
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			22,61	21,77	89,3	651,89	0,25				365,91		41,11	
Итого за день			22,61	21,77	89,3	651,89		1,56	44,3			216,56		1,65

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_Серов_25

День: вторник

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														
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
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
Итого за Завтрак			20,37	34,77	89,43	755,38		7,98	18,79	1,92	90,49		32,96	
Итого за день			20,37	34,77	89,43	755,38			18,79	1,92		157,37		2,12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_Серов_25

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														
174,01	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
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
Итого за Завтрак			20,31	18,91	110,12	704,54	0,35				285,76		52,07	
Итого за день			20,31	18,91	110,12	704,54		20,56						7,44

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_Серов_25

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
Завтрак														
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				
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	20	2,27	0,89	11,35	69,07								0,32
Итого за Завтрак			18,64	29,94	84,3	690,48				3,82	95,41		68,3	
Итого за день			18,64	29,94	84,3	690,48	1,01	41,04	176,35	3,82		213,29		3,52

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_Серов_25

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
5	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,6	28,89	133,08	0,24	0,12			31,08		20,37	1,29
6	Хлеб ржаной	40	4,55	1,77	22,69	138,15								0,64
Итого за Завтрак			34,34	31,45	104,97	836,93			60,64	0,06	275,4		34,53	
Итого за день			34,34	31,45	104,97	836,93		1,52	60,64	0,06		250,7		2,27

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_Серов_25

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	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	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
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
Итого за Завтрак			22,61	21,77	89,3	651,89	0,25				365,91		41,11	
Итого за день			22,61	21,77	89,3	651,89		1,56	44,3			216,56		1,65

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_Серов_25

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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		
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
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
5	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,3	14,45	66,54	0,12	0,06			15,54		10,19	0,65
Итого за Завтрак			21,31	31,79	111,07	825,92			18,79	0,4	92,17		45,08	
Итого за день			21,31	31,79	111,07	825,92		21,1	18,79	0,4		155,72		6,35

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_Серов_25

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
5	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,6	28,89	133,08	0,24	0,12			31,08		20,37	1,29
6	Хлеб ржаной	40	4,55	1,77	22,69	138,15								0,64
Итого за Завтрак			40,8	46,23	96,6	974,66			10	3,5	417,13		323,83	
Итого за день			40,8	46,23	96,6	974,66		1,95	10	3,5		202,74		16,1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_Серов_25

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
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	40	4,55	1,77	22,69	138,15								0,64
Итого за Завтрак			22,53	36,74	124,39	931,1	0,36			0,03	80,5	125	24,25	2
Итого за день			22,53	36,74	124,39	931,1		4,29		0,03	6	52,46	15	2,53

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_Серов_25

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
5	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,6	28,89	133,08	0,24	0,12			31,08		20,37	1,29
6	Хлеб ржаной	40	4,55	1,77	22,69	138,15								0,64
Итого за Завтрак			61,3	74,97	137,34	967,83	0,4	1,35		0,06	507,01		85,09	
Итого за день			61,3	74,97	137,34	967,83			136,36	0,06		478,2		3,51
Среднее за период			28,48	34,83	103,68	799,06	0,55			0,98	257,57	13	74,83	
Итого за период			284,82	348,34	1036,82	7990,62	5,48			9,79	2575,69	125	748,33	2

Составил

Калькулятор

Утвердил



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1-4_Серов_обед_25

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
Обед.														
021,0	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
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
Итого за Обед.			37,73	55,77	130,92	1191,95	1	6		1,29	46	285	297,23	10,81
Итого за день			37,73	55,77	130,92	1191,95	0,83	2,89		1,29	52,27	434,95	52	3

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_Серов_обед_25

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
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	24,88	9,38	296,58	0,11	1,12	20,88		33,62	103,72	15,08	0,6
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	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
5	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,35	16,85	77,63	0,14	0,07			18,13		11,88	0,75
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
Итого за Обед.			26,02	45,05	132,08	1041,62			20,88	1,92	143,16		66,82	
Итого за день			26,02	45,05	132,08	1041,62	0,56	21,18	20,88	1,92		223,87		3,89

Возраст: 7-11 лет

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)
 Рацион: 1-4_Серов_обед_25
 День: четверг
 Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

Примерное меню на 1 день			День: четверг				Возраст: 7-11 лет							
Рацион: 1-4_Серов_обед_25			Неделя: 1											
№ 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
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 отварной рыбы (минтай)_	90	13,32	3,87	3,06	99,7	0,05	1,67	49,44		58,89	159,06	18,3	0,75
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				
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			201,79	3,82	135,43		72,78	
Итого за Обед.			24,43	13,1	95,47	575,21	0,77	46,61		3,82		281,27		3,29
Итого за день			24,43	13,1	95,47	575,21	0,77	46,61		3,82		281,27		3,29

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_Серов_обед_25

День: пятница

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
Обед.														
88,02	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
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	60	1,68	4,32	8,76	80,28	0,12	4,2		1,92	24,6	22,2	9	0,48
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
Итого за Обед.			32,7	18,36	111,41	727,86			2	2,4	113,03	161	62,24	1
Итого за день			32,7	18,36	111,41	727,86	0,31	136,16		2,4	5	99,75	14	3,01

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_Серов_обед_25

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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
Обед.														
021,01	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
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	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
Итого за Обед.			35,91	49,57	131,93	1133,85	1	6	2	1,61	45	249	319,37	11,3
Итого за день			35,91	49,57	131,93	1133,85	0,86	1,79		1,61	70,28	448,67	48	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_Серов_обед_25

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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
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 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		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	35	2,59	0,35	16,85	77,63	0,14	0,07			18,13		11,88	0,75
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
Итого за Обед.			23,73	37,66	136,5	989,4								
Итого за день			23,73	37,66	136,5	989,4	0,49	33,84	18,79		180,23			7,5

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_Серов_обед_25

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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
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	Глов 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				
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
Итого за Обед.			37,28	33,74	148,41	996,26			185,95	3,88	121,81		100,35	
Итого за день			37,28	33,74	148,41	996,26	0,82	187,39		3,88	276,28			4,33

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_Серов_обед_25

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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
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
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	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
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
Итого за Обед.			22,95	37,04	107,48	840,89			28	0,12	136,25		91,71	
Итого за день			22,95	37,04	107,48	840,89		33,83	28	0,12		299,47		4,59

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_Серов_обед_25

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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
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
44,03	Каша "Царская" с филе кур	240	25,41	18,94	104,86	809,76	1	2		1,81		617,3		13,46
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	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
Итого за Обед.			32,22	23,35	157,44	1121,97	1	2	30	1,92	98,23		438,98	
Итого за день			32,22	23,35	157,44	1121,97	1	35,5	30	1,92		662,74		15,35
Среднее за период			30,37	34,26	128,7	955,27		2	56,16	1,74	11	70	157,31	6,76
Итого за период			303,74	342,69	1287,01	9552,67	3	16	561,55	17,43	110	695	1573,1	67,63

Составил

Калькулятор

т.е.р.д.л.



ООО "Комбинат школьного питания № 1"

Всего прошито, пронумеровано

и скреплено печатью

7 (семь) листов

Подпись _____

