

Согласовано:
директор МАОУ СОШ № 20

/Н.В. Гулькина/
«15» сентября 2025г.

Утверждаю:
ООО "Комбинат школьного питания №1"

/Е.О.Розенбах/
«15» сентября 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 приготавливаемых блюд

Рацион: 1-4_Серов_20шк

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	Ca	P	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_	200/10	7,43	13,43	53,18	364	0,05	0,17	8,16		19,45	23,4	5,41	0,1
15	Сыр (порциями)	30	1,49	1,5		19,73	0,01	0,05	11,81		56,25	33,75	3,1	0,05
5	Хлеб пшеничный	30												
6	Хлеб ржаной	30	0,2	0,09	1,02	6,21								0,03
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			12,29	17,7	70,15	490,54					201,99		22,62	
Итого за день			12,29	17,7	70,15	490,54		1,52	19,97			147,15		0,31

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_Серов_20шк

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
274	Эсэзы рубленные из свинины_	90	9,18	24,88	9,38	296,58	0,11	1,12	20,88		33,62	103,72	15,08	0,6
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	4,55	4,82	25,39	163,09						26,09		
1	Икра кабачковая_тук	60	1,01	2,59	5,26	48,17	0,07	2,52		1,15	14,76	13,32	5,4	0,29
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												
6	Хлеб ржаной	20	0,13	0,06	0,68	4,14								0,02
Итого за Завтрак			15	32,37	55,4	571,88			20,88	1,15	66,54		22,87	
Итого за день			15	32,37	55,4	571,88		6,37	20,88	1,15		147,38		1,26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_Серов_20шк

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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														
175,01	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом_	200/10	9,32	17,15	51,32	398,53				0,14	10	46,43	26	0,31
338	Яблоко_	100	0,4	0,4	9,8	47				0,2		11		2,2
382,01	Какао на молоке"	200	6,7	3,4	21	143								1,2
5	Хлеб пшеничный	30												0,02
6	Хлеб ржаной	20	0,13	0,06	0,68	4,14								
Итого за Завтрак			16,55	21,01	82,8	592,67	0,07			0,34	114,78	72	50,55	1
Итого за день			16,55	21,01	82,8	592,67		10,52		0,34	10	57,43	26	3,73

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_Серов_20шк

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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														
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	60/30	12,03	27,84	20,07	385,47	0,36	1,59	28		37,37	147,82	29,91	1,56
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												0,02
6	Хлеб ржаной	20	0,13	0,06	0,68	4,14								
Итого за Завтрак			15,26	32,7	57,25	591,91				3,82	74,72		57,78	
Итого за день			15,26	32,7	57,25	591,91	0,9	41,19	180,35	3,82		234,42		2,58

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_Серов_20шк

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														
223	Запеканка из творога_	150	23,67	15,68	25,02	348,45					194	276	32	1
327	Соус молочный (сладкий)	50	1,63	3,75	11,05	84,58	0,05	0,3	21		52,25	40,8	1,75	0,05
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	60												
6	Хлеб ржаной	40	0,27	0,12	1,36	8,28								0,04
Итого за Завтрак			25,64	19,57	52,43	501,31			21		194	276	3,3	0,37
Итого за день			25,64	19,57	52,43	501,31	0,05	0,33			52,93	43,6	32	1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_Серов_20шк

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														
175,01	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом_	200/10	9,32	17,15	51,32	398,53				0,14	10	46,43	26	0,31
15	Сыр (порциями)	20	0,99	1		13,15	0,01	0,03	7,87		37,5	22,5	2,07	0,03
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												
6	Хлеб ржаной	30	0,2	0,09	1,02	6,21								0,03
Итого за Завтрак			13,68	20,92	68,29	518,49	0,06			0,14	166,23	72	31,66	1
Итого за день			13,68	20,92	68,29	518,49		1,33	7,87	0,14	10	158,93	26	0,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_Серов_20шк

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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														
274	Зразы рубленые из свинины	90	9,18	24,88	9,38	296,58	0,11	1,12	20,88		33,62	103,72	15,08	0,6
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	4,55	4,82	25,39	163,09					26,09			
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47				0,2		11		2,2
6	Хлеб ржаной	30	0,2	0,09	1,02	6,21								0,03
Итого за Завтрак			14,46	30,21	60,28	572,78			20,88	0,2	67,95		26,51	
Итого за день			14,46	30,21	60,28	572,78		13,85	20,88	0,2		145,06		3,18

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_Серов_20шк

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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														
210	Омлет натуральный	150	12,68	22,55	2,41	262,86	0,14	0,28			89,74	196,59	14,03	2,34
3	Кукуруза консервированная	50	7,25	1,5	24,75	144,5	1			3,5	85	752,5	260	9,5
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	30												0,03
6	Хлеб ржаной	30	0,2	0,09	1,02	6,21								
Итого за Завтрак			20,2	24,16	43,18	473,57				3,5	175,25		275,54	
Итого за день			20,2	24,16	43,18	473,57		0,31		3,5		951,89		12,15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_Серов_20шк

День: четверг

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	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		
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												
6	Хлеб ржаной	30	0,2	0,09	1,02	6,21								0,03
Итого за Завтрак			14,76	35,57	58,85	616,64	0,2				50,74	125	12,15	2
Итого за день			14,76	35,57	58,85	616,64		18,72	30		6	52,5	15	1,01

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_Серов_20шк

День: пятница

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223	Запеканка из творога_	150	23,67	15,68	25,02	348,45					194	276	32	1
327	Соус молочный (сладкий)	50	1,63	3,75	11,05	84,58	0,05	0,3	21		52,25	40,8	1,75	0,05
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	60												
6	Хлеб ржаной	40	0,27	0,12	1,36	8,28								0,04
Итого за Завтрак			25,64	19,57	52,43	501,31			21		194	276	3,3	0,37
Итого за день			25,64	19,57	52,43	501,31	0,05	0,33			52,93	43,6	32	1
Среднее за период			17,35	25,38	60,11	543,11	0,31			0,92	102,41	82	50,63	1
Итого за период			173,48	253,78	601,06	5431,1	3,12			9,15	1024,06	821	506,28	6

Составил

Калькулятор

Утвердил



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 1-4_Серов_обед_20шк.

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
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	200	0,65	0,65	2	17,81		0,29				10,59		0,27
371	Гренки	20	0,17	0,02	1,09	5,17								
260	Гуляш свинина	60/60	7,41	19,58	2,01	214,53		2		0,03	4	4,03	11	0,07
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	19,94	21,54	89,83	630,84				2,06		735,25		16,62
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												
6	Хлеб ржаной	20	0,13	0,06	0,68	4,14								0,02
Итого за Обед.			28,96	41,94	127,62	1005,29	1,26	2		2,12	59,83	112	500,25	1
Итого за день			28,96	41,94	127,62	1005,29		2,47		2,12	4	751,43	11	17,29

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_Серов_обед_20шк.

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
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	2,54	7,21	28,51	188,67	0,02	15,76			52,45	57,58	27,54	1,3
274	Зразы рубленные из свинины	95	9,69	26,26	9,9	313,06	0,12	1,18	22,04		35,49	109,48	15,92	0,63
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	4,55	4,82	25,39	163,09						26,09		
1	Икра кабачковая_тк	60	1,01	2,59	5,26	48,17	0,07	2,52		1,15	14,76	13,32	5,4	0,29
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	40												
6	Хлеб ржаной	40	0,27	0,12	1,36	8,28								0,04
Итого за Обед.			18,13	41,02	85,42	781,27			22,04	1,15	107,48		50,41	
Итого за день			18,13	41,02	85,42	781,27	0,33	19,49	22,04	1,15		209,27		2,54

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: 1-4_Серов_обед_20шк.

День: среда
 Неделя: 1

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.														
103,03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,12	2,23	19,39	137,6	0,08	13,2		0,11	10,64	43,84	17,96	0,67
6	Бедро куриное запеченное	90	16,52	15,71	14,19	234,79	0,05	2	61,97		13	85,34	17	1,03
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
5	Хлеб пшеничный	20												0,02
6	Хлеб ржаной	20	0,13	0,06	0,68	4,14				0,2		11		2,2
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47							51,08	2
Итого за Обед.			23,49	25,72	112,52	783,72		2	63,97	0,67	101,56		51,08	2
Итого за день			23,49	25,72	112,52	783,72		29,72	63,97	0,67	13	207,68	17	4,52

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: 1-4_Серов_обед_20шк.

День: четверг
 Неделя: 1

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.														
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
232	Рыба (минтай) под сырной корочкой	90	8,78	4,46	3,42	94,5			18,61	1,02		250,86		1,02
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 "Виташка Лайт"	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
5	Хлеб пшеничный	30												0,02
6	Хлеб ржаной	20	0,13	0,06	0,68	4,14								
Итого за Обед.			15,53	12,56	70,71	438,54			170,96	4,84	130,01		80,23	
Итого за день			15,53	12,56	70,71	438,54	0,63	44,88		4,84		373,07		2,61

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_Серов_обед_20шк.

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
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
15	Котлета "Ассорти"(с куриным филе)	90	14,17	10,12	10,36	190,86					3		13	0,65
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	4,55	4,82	25,39	163,09						26,09		
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												
6	Хлеб ржаной	20	0,13	0,06	0,68	4,14								0,02
	Фрукт свежий	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
Итого за Обед.			27,17	20,75	94,07	652,25			2	0,41	126	113	60,85	2
Итого за день			27,17	20,75	94,07	652,25		147,73	2	0,41	3	104,79	13	6,42

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_Серов_обед_20шк.

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
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	200	0,65	0,65	2	17,81		0,29				10,59		0,27
371	Гренки	20	0,17	0,02	1,09	5,17								
260	Гуляш свинина	50/50	6,17	16,31	1,68	178,78		1		0,03	4	3,36	10	0,06
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	19,94	21,54	89,83	630,84				2,06		735,25		16,62
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												
6	Хлеб ржаной	20	0,13	0,06	0,68	4,14								0,02
Итого за Обед.			27,58	38,76	124,14	959,34	1,26	1		2,45	73,1	93	519,19	
Итого за день			27,58	38,76	124,14	959,34		1,47	2	2,45	4	765,8	10	17,57

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_Серов_обед_20шк.

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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
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	9,18	24,88	9,38	296,58	0,11	1,12	20,88		33,62	103,72	15,08	0,6
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	4,55	4,82	25,39	163,09						26,09		
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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	40												
6	Хлеб ржаной	30	0,2	0,09	1,02	6,21								0,03
338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5				0,3		16,5		3,3
Итого за Обед.			16,81	36,55	89,8	757,84			20,88	0,31	111,26		53,3	
Итого за день			16,81	36,55	89,8	757,84	0,28	29,95	20,88	0,31		196,75		5,37

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_Серов_обед_20шк.

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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
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	230	22,34	25,96	71,5	575,89	0,2	7,56	32,2		41,53	217,78	62,07	2,1
352,04	Напиток "Виташка Лайт"	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
5	Хлеб пшеничный	45												
6	Хлеб ржаной	40	0,27	0,12	1,36	8,28								0,04
Итого за Обед.			30,21	31	110,38	787,17			184,55	3,88	91,5		82,3	
Итого за день			30,21	31	110,38	787,17	0,65	186,98		3,88		266,81		2,94

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4 Серов обед 20шк.

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
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	14,04	32,48	23,42	449,72	0,42	1,86	32,67		43,6	172,46	34,9	1,82
312	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,5	137,3	0,14	18,2			37,01	86,6	27,8	1
71	Огурец свежий порционный	60	0,08	0,01	0,2	1,3	0,01	1,08		0,02	2,48	4,54	1,51	0,07
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												
6	Хлеб ржаной	20	0,13	0,06	0,68	4,14								0,02
Итого за Обед.			21	40,61	89,6	789,96			32,67	0,02	115,49		81,81	
Итого за день			21	40,61	89,6	789,96		29,15	32,67	0,02		303,46		3,83

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_Серов_обед_20шк.

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
Обед.														
157	Солянка домашняя со сметаной__	200/10	14,19	16,16	3,98	216,3		11,61		0,17	1	33,2	1	0,67
6	Бедро куриное запечённое__	90	16,52	15,71	14,19	234,79	0,05	2	61,97		13	85,34	17	1,03
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	19,94	21,54	89,83	630,84				2,06		735,25		16,62
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												
6	Хлеб ржаной	20	0,13	0,06	0,68	4,14								0,02
Итого за Обед.			50,98	54,47	116,08	1125,07	1,28	2		2,23	109,33		518,38	2
Итого за день			50,98	54,47	116,08	1125,07		30,81	91,97	2,23	14	855,39	18	18,6
Среднее за период			25,99	34,34	102,03	808,05	0,72	1		1,81	102,56	32	199,78	1
Итого за период			259,86	343,38	1020,34	8080,45	7,22	7		18,08	1025,56	318	1997,8	7

Составил И. Лекс И Калькулятор4



ООО "Комбинат школьного питания №1"

Всего прошито, пронумеровано

и скреплено печатью

7 (семь) листов

Подпись _____

