

Согласовано:
директор МАОУ СОШ № 20

Утверждаю:
ООО "Комбинат школьного питания №1"



Н.В. Гулькина/

«15» сентября 2025г.



Е.О.Розенбах/

«15» сентября 2025г.

Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов для учащихся в возрасте 12 лет и старше

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: 5-11_Серов_20шк.

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
260	Гуляш свинина	50/50	6,17	16,31	1,68	178,78		1		0,03	4	3,36	10	0,06
205	Рис с овощами	180	4,56	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61,08		
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												
6	Хлеб ржаной	40	0,27	0,12	1,36	8,28								0,04
Итого за Завтрак			11,66	25,09	82,57	604,97	0,13	5,33		0,06	28,54	93	2,41	
Итого за день			11,66	25,09	82,57	604,97		1		0,06	4	66	10	0,41

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_Серов_20шк.

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	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	100	10,2	27,64	10,42	329,53	0,12	1,24	23,2		37,36	115,24	16,76	0,67
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
1	Икра кабачковая_тк	100	1,68	4,32	8,76	80,28	0,12	4,2		1,92	24,6	22,2	9	0,48
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
5	Хлеб пшеничный	30												
6	Хлеб ржаной	20	0,13	0,06	0,68	4,14								0,02
Итого за Завтрак			18,34	38,63	84,93	763,66			23,2	2,32	99,22		45,23	
Итого за день			18,34	38,63	84,93	763,66		25,47	23,2	2,32		193,55		5,85

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_Серов_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)			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														
6	Бедро куриное запечённое_	100	18,36	17,45	15,77	260,88	0,06	2	68,86		14	94,82	19	1,14
	Ризотто_	180	4,56	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61,08		
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	Хлеб ржаной	30	0,2	0,09	1,02	6,21								0,03
Итого за Завтрак			23,64	26,29	93,17	674,8	0,16	7,42		0,36	83,32		24,57	2
Итого за день			23,64	26,29	93,17	674,8		2	70,86	0,36	14	172,5	19	1,77

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_Серов_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)			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														
232	Рыба (минтай) под сырной корочкой_	100	9,76	4,96	3,8	105			20,68	1,13		278,73		1,13
312	Пюре картофельное_	180	3,72	5,76	24,6	164,76	0,17	21,84			44,41	103,92	33,36	1,2
352,04	Напиток "Витошка Лайт"_	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
5	Хлеб пшеничный	40												
6	Хлеб ржаной	30	0,2	0,09	1,02	6,21								0,03
Итого за Завтрак			13,68	10,81	45,42	340,97	0,6	43,24		4,95	127,5		74,75	
Итого за день			13,68	10,81	45,42	340,97	0,6		173,03	4,95		382,65		2,36

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_Серов_20шк.

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	Котлета "Ассорти"(с куриным филе)_	110	17,31	12,36	12,66	233,28					4		16	0,79
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
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	40												
6	Хлеб ржаной	30	0,2	0,09	1,02	6,21								0,03
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
Итого за Завтрак			24,45	19,32	84,51	617,4	0,83			0,36	95,3	138	46,03	2
Итого за день			24,45	19,32	84,51	617,4		20,6	2	0,36	4	47,91	16	5,82

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_Серов_20шк.

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)			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														
265	Плов со свиной_	250	19,64	20,11	31	383,32	0,11	1,53			16,95	238,26	22,54	1,89
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 Завтрак			19,98	20,25	47,36	451,6					17,63		24,09	
Итого за день			19,98	20,25	47,36	451,6		1,56				241,06		2,21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_Серов_20шк.

День: понедельник

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														
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)	180	23,93	25,85	107,8	757,01				2,47		882,3		19,94
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	30	0,2	0,09	1,02	6,21								0,03
Итого за Завтрак			30,82	42,43	139,36	1064,6	1,45	1,18		2,86	78,02	93	613,65	
Итого за день			30,82	42,43	139,36	1064,6		1	2	2,86	4	902,26	10	20,63

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_Серов_20шк.

День: вторник

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														
274	Зразы рубленые из свинины__	100	10,2	27,64	10,42	329,53	0,12	1,24	23,2		37,36	115,24	16,76	0,67
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	6,07	6,43	33,86	217,46						34,79		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
338	Яблоко__	100	0,4	0,4	9,8	47				0,2		11		2,2
5	Хлеб пшеничный	45												
6	Хлеб ржаной	45	0,3	0,14	1,53	9,32								0,05
Итого за Завтрак			17,04	34,63	70,61	663,31			23,2	0,2	59,6		27,33	
Итого за день			17,04	34,63	70,61	663,31		11,27	23,2	0,2		163,83		3,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_Серов_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)			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														
291	Плов из бройлер-цыплят_	280	27,2	31,6	87,04	701,08	0,24	9,2	39,2		50,55	265,12	75,56	2,56
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												
6	Хлеб ржаной	30	0,2	0,09	1,02	6,21								0,03
Итого за Завтрак			28,06	31,78	120,07	840,09			39,2	0,03	53,32		76,94	
Итого за день			28,06	31,78	120,07	840,09		10,69	39,2	0,03		266,68		2,9

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_Серов_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)			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														
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	80/40	16,04	37,12	26,76	513,96	0,48	2,12	37,33		49,83	197,09	39,88	2,08
312	Пюре картофельное_	180	3,72	5,76	24,6	164,76	0,17	21,84			44,41	103,92	33,36	1,2
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	30												
6	Хлеб ржаной	30	0,2	0,09	1,02	6,21								0,03
Итого за Завтрак			20,64	43,11	87,64	828,73				0,36	110,75		93,75	
Итого за день			20,64	43,11	87,64	828,73		24,56	39,33	0,36		317,61		3,91

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11_Серов_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														
6	Бедро куриное запеченное	110	20,2	19,2	17,35	286,97	0,07	2	75,75		16	104,3	21	1,25
171	Каша гречневая рассыпчатая (2-й вариант)	200	26,59	28,72	119,77	841,12				2,75		980,33		22,16
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	35												
6	Хлеб ржаной	30	0,2	0,09	1,02	6,21								0,03
Итого за Завтрак			47,06	48,03	153,14	1194,3	1,64	3,95		2,75	114,15		663,93	2
Итого за день			47,06	48,03	153,14	1194,3		2	75,75	2,75	16	1087,43	21	23,72

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11_Серов_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														
255	Печень по-строгановски	60/60	15,93	13,49	4,25	222		1,2	32,37			30,63		0,09
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
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			21,79	20,37	43,14	462,92	0,17				39,58		7,26	
Итого за день			21,79	20,37	43,14	462,92		17,2	62,37			63,54		0,38
Среднее за период			23,1	30,06	87,66	708,95	0,56	14,37		1,19	75,58	27	141,66	1
Итого за период			277,16	360,74	1051,92	8507,35	6,72	172,47		14,25	906,93	324	699,94	6

Составил

Калькулятор

Утвердил



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_Серов_обед_20шк

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)			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.														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	0,81	0,81	2,5	22,26		0,36				13,24		0,34
371	Гренки	30	0,26	0,03	1,64	7,76								
260	Гуляш свинина	70/70	8,64	22,84	2,35	250,29		2		0,04	5	4,7	13	0,08
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	23,93	25,85	107,8	757,01				2,47		882,3		19,94
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	30												
6	Хлеб ржаной	20	0,13	0,06	0,68	4,14								0,02
Итого за Обед.			34,43	49,68	146,98	1174,26	1,52	2		2,54	71,44	131	600,21	1
Итого за день			34,43	49,68	146,98	1174,26		2,66		2,54	5	901,8	13	20,69

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_Серов_обед_20шк

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)			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.														
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	100	10,2	27,64	10,42	329,53	0,12	1,24	23,2		37,36	115,24	16,76	0,67
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
1	Икра кабачковая_тк	100	1,68	4,32	8,76	80,28	0,12	4,2		1,92	24,6	22,2	9	0,48
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47				0,2		11		2,2
5	Хлеб пшеничный	30												
6	Хлеб ржаной	30	0,2	0,09	1,02	6,21								0,03
Итого за Обед.			20,55	45,47	103,98	907,4			23,2	2,12	135,84		63,81	
Итого за день			20,55	45,47	103,98	907,4	0,42	31,23	23,2	2,12		240,13		4,96

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_Серов_обед_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)			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	250	2,65	2,78	24,23	172	0,1	16,5		0,14	13,3	54,8	22,45	0,83
6	Бедро куриное запеченное	100	18,36	17,45	15,77	260,88	0,06	2	68,86		14	94,82	19	1,14
	Ризотто	180	4,56	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61,08		
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	Хлеб ржаной	30	0,2	0,09	1,02	6,21								0,03
Итого за Обед.			26,29	29,07	117,4	846,8		2	70,86	0,5	96,62		47,02	2
Итого за день			26,29	29,07	117,4	846,8		23,92	70,86	0,5	14	227,3	19	2,6

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_Серов_обед_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)			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	4,36	4,01	37,28	170,36	0,07	6,54			22,71	44,09	18,83	0,71
232	Рыба (минтай) под сырной корочкой	100	9,76	4,96	3,8	105			20,68	1,13		278,73		1,13
312	Пюре картофельное	180	3,72	5,76	24,6	164,76	0,17	21,84			44,41	103,92	33,36	1,2
352,04	Напиток "Витошка Лайт"	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
5	Хлеб пшеничный	30												
6	Хлеб ржаной	30	0,2	0,09	1,02	6,21								0,03
Итого за Обед.			18,04	14,82	82,7	511,33			173,03	4,95	150,21		93,58	
Итого за день			18,04	14,82	82,7	511,33	0,67	49,78		4,95		426,74		3,07

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_Серов_обед_20шк

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)			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
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
15	Котлета "Ассорти"(с куриным филе)	100	15,74	11,24	11,51	212,07					4		15	0,72
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
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	40												
6	Хлеб ржаной	30	0,2	0,09	1,02	6,21								0,03
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
Итого за Обед.			30,48	23,12	104,88	734,19			2	0,42	140,78	126	65,43	2
Итого за день			30,48	23,12	104,88	734,19		178,62	2	0,42	4	96,94	15	6,55

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_Серов_обед_20шк

День: суббота

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	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	300/10	20,95	23,86	5,88	319,3		17,13		0,25	2	49	2	0,99
265	Плов со свининой	250	19,64	20,11	31	383,32	0,11	1,53			16,95	238,26	22,54	1,89
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.			40,93	44,11	53,24	770,9	0,18			0,25	41,98		47,71	
Итого за день			40,93	44,11	53,24	770,9		18,69		0,25	2	290,06	2	3,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_Серов_обед_20шк

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

Рацион: 5-11 Серов_обед_20шк						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	
Обед.															
102	Суп картофельный с бобовыми	250	0,81	0,81	2,5	22,26		0,36				13,24		0,34	
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)	180	23,93	25,85	107,8	757,01				2,47		882,3		19,94	
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												0,04	
6	Хлеб ржаной	40	0,27	0,12	1,36	8,28									
Итого за Обед.			33,11	46,56	143,62	1129,85	1,51	2		2,86	85,06	112	619,22	1	
Итого за день			33,11	46,56	143,62	1129,85		1,65	2	2,86	4	916,17	11	20,99	
Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20															

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_Серов_обед_20шк

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

Рацион: 5-11_Серов_обед_20шк			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
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 рубленые из свинины	120	12,24	33,17	12,51	395,44	0,15	1,49	27,84		44,83	138,29	20,11	0,8
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	6,07	6,43	33,86	217,46						34,79		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	45												0,05
6	Хлеб ржаной	45	0,3	0,14	1,53	9,32				0,3		16,5		3,3
338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5			27,84	0,3	127,52		62,72	
Итого за Обед.			21,82	47,57	106,11	941,39	0,36	32,28	27,84	0,3		249,96		5,73
Итого за день			21,82	47,57	106,11	941,39								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_Серов_обед_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
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	300/10	9,06	5,87	25,66	164,54	0,06	188,41		0,07	58,77	58,46	23,94	0,95
291	Плов из бройлер-цыплят	300	29,14	33,86	93,26	751,16	0,26	9,86	42		54,16	284,06	80,96	2,74
352,04	Напиток "Виташка Лайт"	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
5	Хлеб пшеничный	40												
6	Хлеб ржаной	30	0,2	0,09	1,02	6,21								0,03
Итого за Обед.			38,4	39,82	135,94	986,91			194,35	3,89	113,44		105,01	
Итого за день			38,4	39,82	135,94	986,91	0,72	219,67		3,89		342,52		3,72

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_Серов_обед_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
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/10	4,36	4,01	37,28	170,36	0,07	6,54			22,71	44,09	18,83	0,71
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	180	3,72	5,76	24,6	164,76	0,17	21,84			44,41	103,92	33,36	1,2
71	Огурец свежий порционный	100	0,13	0,02	0,34	2,16	0,02	1,8		0,04	4,14	7,56	2,52	0,11
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.			22,51	42,35	101,01	851,04			32,67	0,04	128,92		92	
Итого за день			22,51	42,35	101,01	851,04		34,77	32,67	0,04		332,28		4,21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11_Серов_обед_20шк

День: пятница

Неделя: 2

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
Обед.														
157	Солянка домашняя со сметаной	250/10	17,57	20,01	4,93	267,8		14,37		0,21	1	41,1	2	0,83
6	Бедро куриное запечённое	110	20,2	19,2	17,35	286,97	0,07	2	75,75		16	104,3	21	1,25
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	200	26,59	28,72	119,77	841,12				2,75		980,33		22,16
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	50												
6	Хлеб ржаной	50	0,33	0,15	1,7	10,35								0,05
Итого за Обед.			64,76	68,1	158,75	1466,24	1,7	2		2,96	134,91		683,81	2
Итого за день			64,76	68,1	158,75	1466,24		18,32	75,75	2,96	17	128,53	23	24,57

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11_Серов_обед_20шк

День: суббота

Неделя: 2

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
Обед.														
43 457	Суп-лапша домашняя с филе куриным	300	4,22	4,19	38,98	276,48	1,31	26,5		3,17		9,41		1,39
255	Печень по-строгановски	60/60	15,93	13,49	4,25	222		1,2	32,37			30,63		0,09
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
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.			25,95	23,61	90,06	762,47				3,17	37,9		7,12	
Итого за день			25,95	23,61	90,06	762,47	1,48	27,73	32,37	3,17		74,15		1,8
Среднее за период			31,44	39,52	112,06	923,57	0,86	1		2	105,39	31	207,3	1
Итого за период			377,27	474,28	1344,67	11082,78	10,32	8		24	264,62	369	2487,64	8

Составил

Калькулятор4

Утвердил



ООО "Комбинат школьного питания №1"
Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью
7 (семь) листов

Подпись

