

Согласовано:
директор МАОУ СОШ № 20


_____/Н.В. Гулькина/
«09» февраля 2026г.


Утверждаю:
ООО "Комбинат школьного питания №1"


_____/Е.О.Розенбах/
«09» февраля 2026г.


**Примерное двухнедельное меню горячих
завтраков и обедов для учащихся в
возрасте 7-11 лет, 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 приготовляемых 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	1,5	1,5		19,74	0,06	0,06	11,82		56,28	33,78	3,12	0,06
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,38	14,28	82,2								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
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			17,32	19,92	93,61	628,67					206,64		23,61	
Итого за день			17,32	19,92	93,61	628,67		1,53	19,98			147,18		0,62

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4-3590-20

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	Зразы рубленые из свинины_	90	11,22	30,41	11,46	362,49	0,13	1,37	25,52		41,09	126,77	18,43	0,73
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
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	2,14	0,92	9,52	54,8								
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42								0,22
Итого за Завтрак			20,39	39,38	73,12	729,87			25,52	1,15	77,09		26,87	
Итого за день			20,39	39,38	73,12	729,87		6,62	25,52	1,15		170,43		1,59

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: 1-4_Серов_20шк

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	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	46,44	26	0,32
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	3,21	1,38	14,28	82,2								0,22
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42								
Итого за Завтрак			20,97	22,95	103,2	712,15	0,07			0,34	117,86	72	51,19	1
Итого за день			20,97	22,95	103,2	712,15		10,52		0,34	10	57,44	26	3,94

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

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														
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			37,02	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	4,28	1,84	19,04	109,6								0,22
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42								
Итого за Завтрак			20,75	35,1	82,41	738,79				3,82	77,81		58,43	
Итого за день			20,75	35,1	82,41	738,79	0,9	41,19	180,35	3,82		234,42		2,78

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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)			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														
223	Запеканка из творога	150	295,88	195,95	312,75	4355,63	1	4	1		2425	3450	402	12
327	Соус молочный (сладкий)	50	0,5	1,13	3,33	25,38	0,03	0,1	6,3		15,68	12,25	0,53	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,76	28,56	164,4								
6	Хлеб ржаной	40	2,68	1,24	13,6	82,84								0,44
Итого за Завтрак			305,55	201,1	373,24	4688,25	1	4	6,3		2425	3450	3,37	0,75
Итого за день			305,55	201,1	373,24	4688,25	0,03	0,13	1		22,52	15,05	402	12

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4-3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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)			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	200/10	9,32	17,15	51,32	398,53				0,14	10	46,44	26	0,32
15	Сыр (порциями)	20	1	1		13,16	0,04	0,04	7,88		37,52	22,52	2,08	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
5	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,84	19,04	109,6								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
Итого за Завтрак			19,78	23,6	96,51	684,02	0,09			0,14	170,87	72	32,63	1
Итого за день			19,78	23,6	96,51	684,02	*	1,34	7,88	0,14	10	158,96	26	0,82

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_Серов_20шк

День: вторник

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
Завтрак														
274	Зразы рубленые из свинины_	90	11,22	30,41	11,46	362,49	0,13	1,37	25,52		41,09	126,77	18,43	0,73
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	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
Итого за Завтрак			18,31	36,58	71,54	694,61			25,52	0,2	80,04		30,83	
Итого за день			18,31	36,58	71,54	694,61		14,1	25,52	0,2		168,11		3,61

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

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
Завтрак														
210	Омлет натуральный	150	9,48	16,92	1,85	197,11	0,15	0,22			67,32	147,42	10,5	1,77
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	3,21	1,38	14,28	82,2								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
Итого за Завтрак			22,02	20,75	66,08	545,94				3,5	157,45		272,98	
Итого за день			22,02	20,75	66,08	545,94		0,25		3,5		902,72		11,88

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	Са	Р	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	3,21	1,38	14,28	82,2								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
Итого за Завтрак			19,78	37,79	82,31	754,76	0,2				55,36	125	13,12	2
Итого за день			19,78	37,79	82,31	754,76		18,72	30		6	52,5	15	1,31

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223	Запеканка из творога_	150	295,88	195,95	312,75	4355,63	1	4	1		2425	3450	402	12
327	Соус молочный (сладкий)	50	0,5	1,13	3,33	25,38	0,03	0,1	6,3		15,68	12,25	0,53	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,76	28,56	164,4								
6	Хлеб ржаной	40	2,68	1,24	13,6	82,84								0,44
Итого за Завтрак			305,55	201,1	373,24	4688,25	1	4	6,3		2425	3450	3,37	0,75
Итого за день			305,55	201,1	373,24	4688,25	0,03	0,13	1		22,52	15,05	402	12
Среднее за период			77,04	63,83	141,53	1486,53	0,32	1		0,92	98,82	717	51,64	3
Итого за период			770,42	638,27	1415,26	14865,31	3,21	8	2	9,15	988,16	7169	516,4	28

Составил

Плетнева К.Ф.

Утвердил



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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)			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	200	0,65	0,65	2	17,81		0,29				10,59		0,27
371	Гренки	20	0,18	0,02	1,1	5,18								
260	Гуляш свинина	60/60	12,44	32,89	3,4	360,44	1	3		0,08	7	6,76	19	0,12
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	23,94	25,85	107,78	757,01				2,48		882,29		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	20	2,14	0,92	9,52	54,8								
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42								0,22
Итого за Обед.			41,35	61,04	162,61	1369,46	1,53	3		2,59	74,64	188	600,44	1
Итого за день			41,35	61,04	162,61	1369,46	1	2,96		2,59	7	901,2	19	20,86

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4-3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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)			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	95	11,84	32,1	12,1	382,63	0,14	1,45	26,94		43,37	133,81	19,45	0,77
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	4,28	1,84	19,04	109,6								
6	Хлеб ржаной	40	2,68	1,24	13,6	82,84								0,44
Итого за Обед.			26,97	49,82	118,9	1035			26,94	1,15	121,52		55,23	
Итого за день			26,97	49,82	118,9	1035	0,35	19,76	26,94	1,15		233,6		3,08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_Серов_обед_20шк.

День: среда

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.														
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	14,87	14,14	12,77	211,31	0,05	1	55,77		11	76,81	15	0,93
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	2,14	0,92	9,52	54,8								
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42								0,22
338	Яблоко__	100	0,4	0,4	9,8	47				0,2		11		2,2
Итого за Обед.			25,19	25,63	126,74	852,32		1	57,77	0,67	100,72		51,37	1
Итого за день			25,19	25,63	126,74	852,32		29,4	57,77	0,67	11	199,15	15	4,62

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4-3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_Серов_обед_20шк.

День: четверг

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.														
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			18,62	1,02		250,86		1,02
312	Пюре картофельное__	150	3,1	4,8	20,5	137,3	0,14	18,2			37,02	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	3,21	1,38	14,28	82,2								
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42								0,22
Итого за Обед.			19,95	14,5	91,11	558,02			170,97	4,84	133,11		80,89	
Итого за день			19,95	14,5	91,11	558,02	0,63	44,88		4,84		373,07		2,81

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)			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.														
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	190,87					3		13	0,66
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	3,21	1,38	14,28	82,2								
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42								0,22
	Фрукт свежий	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
Итого за Обед.			31,59	22,69	114,47	771,74			2	0,41	129,08	113	61,5	2
Итого за день			31,59	22,69	114,47	771,74		147,73	2	0,41	3	104,79	13	6,63

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)			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	200	0,65	0,65	2	17,81		0,29				10,59		0,27
371	Гренки	20	0,18	0,02	1,1	5,18								
260	Гуляш свинина	50/50	10,37	27,41	2,83	300,37		2		0,07	6	5,63	16	0,1
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	23,94	25,85	107,78	757,01				2,48		882,29		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	3,21	1,38	14,28	82,2								
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42								0,22
Итого за Обед.			40,21	56,11	163,65	1326,59	1,52	2		2,91	87,6	157	619,23	1
Итого за день			40,21	56,11	163,65	1326,59		1,87	2	2,91	6	915,11	16	21,13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_Серов_обед_20шк.

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
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	11,22	30,41	11,46	362,49	0,13	1,37	25,52		41,09	126,77	18,43	0,73
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	4,28	1,84	19,04	109,6								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
338	Яблоко__	150	0,6	0,6	14,7	70,5				0,3		16,5		3,3
Итого за Обед.			24,94	44,76	120,1	989,27			25,52	0,31	123,35		57,62	
Итого за день			24,94	44,76	120,1	989,27	0,3	30,2	25,52	0,31		219,8		5,8

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

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.														
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 "Витошка Лайт"__	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
5	Хлеб пшеничный	45	4,82	2,07	21,42	123,3								
6	Хлеб ржаной	40	2,68	1,24	13,6	82,84								0,44
Итого за Обед.			37,44	34,19	144,04	985,03			184,55	3,88	97,66		83,59	
Итого за день			37,44	34,19	144,04	985,03	0,65	186,98		3,88		266,81		3,34

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			37,02	86,6	27,8	1
71	Огурец свежий порционный_	60	0,08	0,02	0,2	1,3	0,02	1,08		0,02	2,48	4,54	1,52	0,06
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	3,21	1,38	14,28	82,2								
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42								0,22
Итого за Обед.			25,42	42,56	110	909,44			32,67	0,02	118,58		82,47	
Итого за день			25,42	42,56	110	909,44		29,15	32,67	0,02		303,46		4,02

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	14,87	14,14	12,77	211,31	0,05	1	55,77		11	76,81	15	0,93
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	23,94	25,85	107,78	757,01				2,48		882,29		19,94
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	3,21	1,38	14,28	82,2								
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42								0,22
Итого за Обед.			57,75	59,15	153,01	1347,24	1,5	1		2,65	118,34		617,37	1
Итого за день			57,75	59,15	153,01	1347,24		30,49	85,77	2,65	12	993,9	16	22,02
Среднее за период			33,08	41,05	130,46	1014,41	0,8	1		1,64	110,46	46	230,97	1
Итого за период			330,81	410,45	1304,63	10144,11	8,03	7		19,43	1104,6	458	2309,71	6

Составил С.М. Лес Плетнева К.Ф.

Утвердил



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	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	10,37	27,41	2,83	300,37		2		0,07	6	5,63	16	0,1
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	4,28	1,84	19,04	109,6								
6	Хлеб ржаной	45	3,02	1,4	15,3	93,2								0,5
Итого за Завтрак			22,89	39,31	116,7	921,08	0,17	5,73		0,1	37,13	157	4,57	1
Итого за день			22,89	39,31	116,7	921,08		2		0,1	6	68,27	16	0,91

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4-3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
274	Эссы рубленные из свинины__	100	12,47	33,79	12,73	402,77	0,14	1,52	28,36		45,66	140,86	20,48	0,81
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,46	5,78	30,47	195,71						31,31		
1	Икра кабачковая_тк	100	1,68	4,32	8,77	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	3,21	1,38	14,28	82,2								
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42								0,22
Итого за Завтрак			25,03	46,71	107,65	956,38			28,36	2,32	110,6		49,6	
Итого за день			25,03	46,71	107,65	956,38		25,75	28,36	2,32		219,17		6,19

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)			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														
6	Бедро куриное запечённое_	100	16,52	15,71	14,19	234,79	0,06	2	61,97		13	85,34	17	1,03
	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	4,28	1,84	19,04	109,6								0,33
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13							25,14	2
Итого за Завтрак			27,89	27,23	119,81	814,23	0,16	7,06		0,36	83,59			
Итого за день			27,89	27,23	119,81	814,23		2	63,97	0,36	13	163,02	17	1,96

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)			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														
232	Рыба (минтай) под сырной корочкой_	100	9,76	4,96	3,8	105			20,69	1,13		278,73		1,13
312	Пюре картофельное_	180	3,72	5,76	24,6	164,76	0,17	21,84			44,42	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	4,28	1,84	19,04	109,6								0,33
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13							75,73	
Итого за Завтрак			19,77	13,49	73,64	506,49	0,6	43,24		4,95	132,14			
Итого за день			19,77	13,49	73,64	506,49	0,6		173,04	4,95		382,65		2,66

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	Ca	P	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	233,29					4		16	0,8
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,46	5,78	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	4,28	1,84	19,04	109,6								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
Итого за Завтрак			30,54	21,99	112,73	782,93	0,84			0,36	99,92	138	47	2
Итого за день			30,54	21,99	112,73	782,93		20,6	2	0,36	4	47,91	16	6,13

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	Ca	P	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	1,52			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	4,28	1,84	19,04	109,6								
6	Хлеб ржаной	40	2,68	1,24	13,6	82,84								0,44
Итого за Завтрак			26,67	23,21	78,64	635,76					23,79		25,38	
Итого за день			26,67	23,21	78,64	635,76		1,55				241,06		2,61

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_Серов_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	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	10,37	27,41	2,83	300,37		2		0,07	6	5,63	16	0,1
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	28,73	31,02	129,34	908,41				2,98		058,75		23,93
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	3,21	1,38	14,28	82,2								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
Итого за Завтрак			44,84	60,92	185,51	1475,71	1,75	1,58		3,41	96,03	157	733,75	1
Итого за день			44,84	60,92	185,51	1475,71		2	2	3,41	6	080,98	16	24,96

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

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	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	12,47	33,79	12,73	402,77	0,14	1,52	28,36		45,66	140,86	20,48	0,81
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	6,07	6,42	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	4,82	2,07	21,42	123,3								
6	Хлеб ржаной	45	3,02	1,4	15,3	93,2								0,5
Итого за Завтрак			26,85	44,1	108,11	943,73			28,36	0,2	74,83		32,5	
Итого за день			26,85	44,1	108,11	943,73		11,55	28,36	0,2		189,45		3,79

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)			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														
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	4,28	1,84	19,04	109,6								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
Итого за Завтрак			34,15	34,46	148,29	1005,61			39,2	0,03	57,94		77,91	
Итого за день			34,15	34,46	148,29	1005,61		10,69	39,2	0,03		266,68		3,2

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)			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/	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			44,42	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	3,21	1,38	14,28	82,2								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
Итого за Завтрак			25,66	45,33	111,1	966,85				0,36	115,38		94,72	
Итого за день			25,66	45,33	111,1	966,85		24,56	39,33	0,36		317,61		4,21

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 запечённое_	110	18,17	17,28	15,61	258,27	0,07	2	68,17		14	93,87	19	1,13
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	200	31,92	34,47	143,71	1009,35				3,31		176,39		26,59
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	35	3,75	1,61	16,66	95,9								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
Итого за Завтрак			55,92	54,31	201,18	1485,65	1,94	3,55		3,31	127,13		796,06	2
Итого за день			55,92	54,31	201,18	1485,65		2	68,17	3,31	14	273,06	19	28,33

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4-3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	15,95	13,5	4,26	221,98		1,24	32,35			30,65		0,07
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,46	5,78	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	3,21	1,38	14,28	82,2								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
Итого за Завтрак			26,83	22,59	66,61	601,02	0,15				44,22		8,22	
Итого за день			26,83	22,59	66,61	601,02		17,24	62,35			63,56		0,66
Среднее за период			30,59	36,14	119,16	924,62	0,62	14,43		1,28	83,56	38	164,22	1
Итого за период			367,04	433,65	1429,97	11095,44	7,39	173,1		15,4	1002,7	452	970,58	8

Составил

Плетнева К.Ф.

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)			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	30	0,27	0,03	1,65	7,77								
260	Гуляш свинина	70/70	14,52	38,37	3,96	420,52	1	3		0,1	8	7,88	23	0,14
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	28,73	31,02	129,34	908,41				2,98		058,75		23,93
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	3,21	1,38	14,28	82,2								
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42								0,22
Итого за Обед.			49,54	72,32	190,54	1615,38	1,84	3		3,11	88,53	219	720,27	1
Итого за день			49,54	72,32	190,54	1615,38	1	3,22		3,11	8	081,43	23	24,94

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)			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 рубленые из свинины	100	12,47	33,79	12,73	402,77	0,14	1,52	28,36		45,66	140,86	20,48	0,81
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,46	5,78	30,47	195,71						31,31		
1	Икра кабачковая_тк	100	1,68	4,32	8,77	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	3,21	1,38	14,28	82,2								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
Итого за Обед.			27,84	53,83	129,76	1118,76			28,36	2,12	148,76		68,5	
Итого за день			27,84	53,83	129,76	1118,76	0,44	31,51	28,36	2,12		265,75		5,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_Серов_обед_20шк

День: среда

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
Обед.														
103,03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне__	250	2,65	2,79	24,24	172	0,1	16,5		0,14	13,3	54,8	22,45	0,84
6	Бедро куриное запечённое__	100	16,52	15,71	14,19	234,79	0,06	2	61,97		13	85,34	17	1,03
	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	4,28	1,84	19,04	109,6								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
Итого за Обед.			30,54	30,02	144,05	986,23		2	63,97	0,5	96,89		47,59	2
Итого за день			30,54	30,02	144,05	986,23		23,56	63,97	0,5	13	217,82	17	2,8

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

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
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			20,69	1,13		278,73		1,13
312	Пюре картофельное__	180	3,72	5,76	24,6	164,76	0,17	21,84			44,42	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	3,21	1,38	14,28	82,2								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
Итого за Обед.			23,06	17,04	106,16	649,45			173,04	4,95	154,85		94,56	
Итого за день			23,06	17,04	106,16	649,45	0,67	49,78		4,95		426,74		3,37

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

№ 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
15	Котлета "Ассорти"(с куриным филе)	100	15,74	11,24	11,51	212,08					4		15	0,73
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,46	5,78	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	4,28	1,84	19,04	109,6								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
Итого за Обед.			36,57	25,79	133,1	899,72			2	0,42	145,4	126	66,4	2
Итого за день			36,57	25,79	133,1	899,72		178,62	2	0,42	4	96,94	15	6,86

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

№ 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.														
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	1,52			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	4,28	1,84	19,04	109,6								
6	Хлеб ржаной	40	2,68	1,24	13,6	82,84								0,44
Итого за Обед.			47,62	47,07	84,52	955,06	0,18			0,25	48,14		49	
Итого за день			47,62	47,07	84,52	955,06		18,68		0,25	2	290,06	2	3,6

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_Серов_обед_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	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	0,18	0,02	1,1	5,18								
260	Гуляш свинина	60/60	12,44	32,89	3,4	360,44	1	3		0,08	7	6,76	19	0,12
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	28,73	31,02	129,34	908,41				2,98		058,75		23,93
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	4,28	1,84	19,04	109,6								0,44
6	Хлеб ржаной	40	2,68	1,24	13,6	82,84								
Итого за Обед.			49,64	68	197,84	1611,33	1,82	3		3,42	104,92	188	739,79	1
Итого за день			49,64	68	197,84	1611,33	1	2,14	2	3,42	7	095,35	19	25,43

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4-3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_Серов_обед_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	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	120	14,96	40,55	15,28	483,32	0,17	1,83	34,03		54,79	169,03	24,57	0,97
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	6,07	6,42	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	4,82	2,07	21,42	123,3								0,5
6	Хлеб ржаной	45	3,02	1,4	15,3	93,2								3,3
338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5				0,3		16,5		
Итого за Обед.			32,08	58,27	144,07	1236,45			34,03	0,3	144,41		68,63	
Итого за день			32,08	58,27	144,07	1236,45	0,38	32,62	34,03	0,3		280,7		6,35

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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)			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.														
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 "Витощка Лайт"	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
5	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,84	19,04	109,6								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
Итого за Обед.			44,49	42,5	164,16	1152,43			194,35	3,89	118,06		105,98	
Итого за день			44,49	42,5	164,16	1152,43	0,72	219,67		3,89		342,52		4,02

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4-3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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)			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	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			44,42	103,92	33,36	1,2
71	Огурец свежий порционный	100	0,13	0,03	0,33	2,17	0,03	1,8		0,03	4,13	7,57	2,53	0,1
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	30	3,21	1,38	14,28	82,2								
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42								0,22
Итого за Обед.			26,93	44,3	121,4	970,53			32,67	0,03	132		92,66	
Итого за день			26,93	44,3	121,4	970,53		34,77	32,67	0,03		332,29		4,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11_Серов_обед_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	Са	Р	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 запеченное	110	18,17	17,28	15,61	258,27	0,07	2	68,17		14	93,87	19	1,13
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	200	31,92	34,47	143,71	1009,35				3,31		176,39		26,59
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,3	23,8	137								
6	Хлеб ржаной	50	3,36	1,56	17	103,56								0,56
Итого за Обед.			76,44	75,64	220,05	1835,98	2	2		3,52	150,98		816,59	2
Итого за день			76,44	75,64	220,05	1835,98		17,92	68,17	3,52	15	314,16	21	29,39

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

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
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	15,95	13,5	4,26	221,98		1,24	32,35			30,65		0,07
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,46	5,78	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	4,28	1,84	19,04	109,6								
6	Хлеб ржаной	40	2,68	1,24	13,6	82,84								0,44
Итого за Обед.			32,66	26,57	121,35	946,61				3,17	44,08		8,4	
Итого за день			32,66	26,57	121,35	946,61	1,46	27,77	32,35	3,17		74,17		2,18
Среднее за период			39,78	46,78	146,42	1164,83	0,94	1		2,14	114,75	44	239,86	1
Итого за период			477,41	561,35	1757,93	13977,93	11,29	10		25,68	377,02	533	2878,37	8

Составил

Плетнева К.Ф.

Утвердил



ООО «Комбинат школьного

питания №1»

Всего прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

13 (Тринадцать) листов

/Розенбаум Е.О./