


директор МАОУ СОШ № 2

 / Р.Ф. Калиенко /

«»  2024г.

ООО "Комбинат школьного питания №1"

 /Е.О.Розенбах/

«»  2024г .

**Примерное двухнедельное меню
горячих завтраков и обедов для учащихся с
ограниченными возможностями
в возрасте 7-11 лет, 12 лет и старше
МАОУ СОШ №2 с углубленным изучением
физики, математики, русского языка и
литературы**

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. Верхняя Салда

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_№2_23

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

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														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	9,47	11,57	42,82	290,33								
15	Сыр (порциями)	25	6,6	6,65		85,9	0,05	0,2	52,5		250	150	13,75	0,2
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62	1,02
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11
Итого за Завтрак			23,87	22,76	92,92	639,23	0,22				386,83		43,62	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	7,2	52,9	172,8		1,76				70,5		1,64
371	Гренки_	20	2,4	0,4	12,6	63								
260	Гуляш свинина_	50/50	12,09	29,81	4,59	323,24		2		0,04	6	5,8	17	0,08
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,63	9,68	62,9	385,19				0,83		305,93		6,9
352	Кисель "Витошка"_	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,35				
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08
Итого за Обед.			33,98	48,45	181,35	1155,23	1,06	22		3,22	66,83	161	247,31	1
Итого за день			57,85	71,21	274,27	1794,46		4,37	182,5	3,22	6	622,23	17	10,93

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_№2_23

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

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 рубленные (свин.)_	90	10,55	20,45	14,92	285,46	0,07	1,19	22,43		36,25	111,85	16,27	0,61
309	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,5	26,4	227,49					31,26			
326	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9		0,9		0,02	1,3	1,42	1,22	0,06
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11
Итого за Завтрак			21,06	27,81	96,54	769,45			22,43	0,02	64,92		53,71	
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	200/10	1,4	3,94	15,59	103,22	0,03	8,63			28,7	31,5	15,07	0,71
268,04	Шницели (свинина)_	90	12,24	22,86	23,67	320,4					6		15	0,72
143	Рагу из овощей_	150	2,52	3,95	15,35	98,07	0,07	17,9	65,75		53,09	64,27	20	0,57
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11
Итого за Обед.			20,67	32,51	119,21	803,49			67,75	0,36	133,12	125	74,53	2
Итого за день			41,73	60,32	215,75	1572,94		49,32	90,18	0,38	6	320,9	15	6,03

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_№2_23

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

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	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
163,03	Запеканка творожная с яблоком/	160	14,47	16,66	29,82	327,62	0,1	2,03	106,67		290,82	206,42	53,7	1,42	
	Молоко сгущенное	30	2,16	9	16,8	147		0,3	12,6	0,06		65,7		0,06	
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28	
	Хлеб пшеничный	60	4,8	1,44	28,8	144	0,12	0,09			15,24		21,93	1,53	
	Хлеб ржаной	50	2,39	1,5	24,9	110								0,19	
Итого за Завтрак			23,92	28,66	115,32	788,62			119,27	0,06	399,65		89,32		
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	
268,03	Биточки (свинина)_	90	12,24	22,86	23,67	320,4					6		15	0,72	
205	Рис припущенный с овощами	150	5,17	5,99	28,53	188,4	0,07	2,72			19,41	50,88			
388,06	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11	
Итого за Обед.			24,04	32,83	136,18	928,2			2	0,47	81,38	125	57,42	2	
Итого за день			47,96	61,49	251,5	1716,82			19,02	121,27	0,53	6	386,24	15	6,34

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_№2_23

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
235	Суфле из отварной рыбы (горбуша) с рисом паровое(с/г)	90	14,17	10,8	8,37	187,43			0,03	1,03		89,19		0,57
312	Пюре картофельное_	150	3,14	5,1	48,75	227,52	0,14	18,2			37,02	86,6	27,8	0,95
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11
Итого за Завтрак			21,2	17,58	115,46	660,95	0,38	20,64		1,06	72,97		63,16	
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	200/10	4,52	4,12	38,71	176,88	0,07	6,78			23,58	45,8	19,51	0,75
291	Плов из бройлер-цыплят_	240	23,3	27,08	74,6	600,85	0,2	7,8	33,6		43,28	227,16	64,69	2,18
352	Кисель "Витошка"_	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,35				
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44							96,01	0,08
Итого за Обед.			31,28	32,56	161,67	988,73		20	163,6	2,35	75,08		96,01	0,08
Итого за день			52,48	50,14	277,13	1649,68		20	163,63	3,41	450,31		6,49	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_№2_23

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

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														
284	Омлет натуральный	150	13,76	23,96	19,35	285,72	0,12	0,26			98,95	216,64	15,48	2,55
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08
Итого за Завтрак			18,02	26,14	78,31	555,72					139,17		46,69	
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200/10	6,14	3,98	17,37	111,46	0,04	127,62		0,07	39,8	39,59	16,23	0,65
268,05	Котлета (свинина)	90	12,24	22,86	23,67	320,4					6		15	0,72
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9,16	6,83	37,81	291,98		2,25		0,64		222,57		4,85
348	Компот из изюма	200	0,46	0,1	33,12	132					16		8	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08
Итого за Обед.			31,36	35,09	136,33	971,84		1		0,71	97,34	151	180,68	3
Итого за день			49,38	61,23	214,64	1527,56		150,26		0,71	22	503,6	23	54,75

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_№2_23

День: понедельник

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														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	200/10	9,47	11,57	42,82	290,33								
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		68,72	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62	1,02
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11
Итого за Завтрак			22,55	21,43	92,92	622,05	0,21				336,83		40,87	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	7,2	52,9	172,8		1,76				70,5		1,64
371	Гренки	20	2,4	0,4	12,6	63								
260	Гуляш свинина	50/50	12,09	29,81	4,59	323,24		2		0,04	6	5,8	17	0,08
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,63	9,68	62,9	385,19				0,83		305,93		6,9
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,04	0,03			5,08		7,31	0,51
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08
Итого за Обед.			34,08	48,37	176,95	1137,83	0,8	2		0,87	78,29	161	267,65	1
Итого за день			56,63	69,8	269,87	1759,88		24,31	42	0,87	6	656,23	17	11,63

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_№2_23

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
274	Зразы рубленые (свин.)_	90	10,55	20,45	14,92	285,46	0,07	1,19	22,43		36,25	111,85	16,27	0,61
309	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,5	26,4	227,49						31,26		
326	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9		0,9		0,02	1,3	1,42	1,22	0,06
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08
Итого за Завтрак			20,59	27,51	91,56	747,45			22,43	0,02	64,63		53,3	
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	0,04	10,68			35,53	39	18,66	0,88
637	Азу по-татарски (свинина)_	240	15,85	8,58	4,46	161,86		1			28	189	30	3
352	Кисель_	200	0,1	0,04	30,12	121		3			15		5	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08
Итого за Обед.			21,04	14,82	78,24	526,66		4			43	198	30,47	3
Итого за день			41,63	42,33	169,8	1274,11		32,87	22,43	0,02	43	247,53	35	4,25

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_№2_23

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом_	200/10	16,71	20,5	47,09	311,77								
378	Чай с молоком_	200	1,4	1,6	17,7	91	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
Итого за Завтрак			22,27	24,22	108,75	612,77	0,2				166,82		45,21	
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_	200/10	6,14	3,98	17,37	111,46	0,04	127,62		0,07	39,8	39,59	16,23	0,65
	Каша Царская с курой_	200	60,4	37,74	20,14	662,66		5						5,06
348	Компот из изюма_	200	0,46	0,1	33,12	132					16		8	
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	88								0,15
Итого за Обед.			72,91	44,22	114,55	1114,12		5		0,07	136,09	26	159,24	1
Итого за день			95,18	68,44	223,3	1726,89		149,08	10	0,07	16	154,39	8	52,4

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_№2_23

День: четверг

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														
279	Тефтели 2-й вариант /свин/	60/30	6,96	16,1	11,6	223	0,19	0,92	16,2		21,62	85,51	17,3	0,88
312	Пюре картофельное	150	3,14	5,1	48,75	227,52	0,14	18,2			37,02	86,6	27,8	0,95
352	Кисель "Витошка"	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,35				
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11
Итого за Завтрак			14,03	22,86	113,69	683,52		20		2,35	67,15		57,32	
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200/10	4,52	4,12	38,71	176,88	0,07	6,78			23,58	45,8	19,51	0,75
265	Плов (свин.)	200	22	22,51	34,71	429,32	0,11	1,71			18,97	266,86	25,27	2,11
388,06	Компот из ягод (заморозка)	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	88								0,15
Итого за Обед.			33,11	29,17	152,6	958			2	0,36	72,44		85,13	
Итого за день			47,14	52,03	266,29	1641,52		28,34	148,2	2,71	139,59	501,37		7,6

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_№2_23

День: пятница

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														
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	90	12,24	22,86	23,67	320,4					6		15	0,72
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9,16	6,83	37,81	291,98		2,25		0,64		222,57		4,85
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11
Итого за Завтрак			25,29	31,37	119,82	858,38	0,43	1		0,67	60,09	125	166,13	2
Обед.														
99,02	Суп из овощей на курином бульоне	200/10	1,22	3,84	7,04	73,27	0,05	7,98			26,81	379,04	15,96	0,6
255	Печень по-строгановски	50/50	40,61	32,81	9,36	462,5		1	26,96			25,51		0,06
309	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,5	26,4	227,49						31,26		
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60			0,03			2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11
Итого за Обед.			51,25	42,83	87,14	961,26					65,29		31,19	
Итого за день			76,54	74,2	206,96	1819,64		12,85	26,96	0,67	6	662,74	15	8,58
Среднее за период			56,65	61,12	236,95	1648,35	0,8	50,57		1,26	260,87	107	188,9	2
Итого за период			566,52	611,19	2369,51	16483,5	7,95	505,69		12,59	2608,67	1072	888,96	15

Составил _____ Зам. гл. буха 2

Утвердил



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_№2_23

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

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	250/10	11,72	14,32	53,02	359,46								
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
	Хачапури с сыром	50	7,55	13,96	14,7	216,05		0,17	0,06					0,17
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62	1,02
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,75	12,45	55								0,1
Итого за Завтрак			26,84	32,67	115,33	827,51	0,18				336,96		38,77	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	66,13	216		2,2				88,13		2,05
371	Гренки	30	3,6	0,6	18,9	94,5								
260	Гуляш свинина	50/50	12,09	29,81	4,59	323,24		2		0,04	6	5,8	17	0,08
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,96	11,62	75,48	462,23				1		367,12		8,28
352	Кисель "Витошка"	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,35				
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62	1,02
	Хлеб ржаной	35	1,67	1,05	17,43	77								0,13
Итого за Обед.			40,12	53,08	225,73	1363,97	1,24	22		3,39	82,44	161	299,77	1
Итого за день			66,96	85,75	341,06	2191,48		4,79	130,06	3,39	6	551,05	17	12,98

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_№2_23

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

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
274	Зразы рубленые (свин.)	100	11,72	22,72	16,58	317,18	0,08	1,32	24,92		40,28	124,28	18,08	0,68
309	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99					37,51			
326	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9		0,9		0,02	1,3	1,42	1,22	0,06
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08
Итого за Завтрак			22,86	30,68	98,5	824,67			24,92	0,02	69,63		55,11	
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	0,04	10,68			35,53	39	18,66	0,88
268,04	Шницели (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	356					7		16	0,8
143	Рагу из овощей	180	3,02	4,74	18,42	117,68	0,08	21,48	78,9		63,71	77,12	24	0,68
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62	1,02
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11
Итого за Обед.			23,66	37,02	133,42	907,28			80,9	0,36	156,09	139	86,53	2
Итого за день			46,52	67,7	231,92	1731,95		55,09	105,82	0,38	7	359,93	16	6,68

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_№2_23

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)			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														
284	Омлет натуральный	200	18,35	31,95	25,8	380,96	0,16	0,35			131,93	288,85	20,64	3,4
424	Булочка с маком	100	7,32	6,52	56,4	312,32								
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08
Итого за Завтрак			29,13	39,85	121,56	869,28					141,43		34,13	
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,93	21,51	138	0,05	158,01		0,09	49,28	49,02	20,09	0,8
268,05	Котлета (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	356					7		16	0,8
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,99	8,2	45,37	350,38		2,7		0,77		267,08		5,82
348	Компот из изюма	200	0,46	0,1	33,12	132					16		8	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11
Итого за Обед.			36,48	40,25	155,64	1114,38		1		0,86	114,59	165	214,87	3
Итого за день			65,61	80,1	277,2	1983,66		161,19		0,86	23	607,75	24	12,83

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_№2_23

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)			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	Каша вязкая молочная из риса с маслом	250/10	2,18	2,76	9,2	45,8	0,04	0,16	8,16		19,46	23,4	5,42	0,1
15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		103,08	0,06	0,24	63		300	180	16,5	0,24
382	Какао с молоком	200	3,77	3,2	26,74	150,8								1,1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11
Итого за Завтрак			17,7	15,56	65,28	437,68					439,73		34,14	
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	0,04	10,68			35,53	39	18,66	0,88
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	100	20	23	47,6	388		0,07	12,68		6	8,57	8	0,57
309	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99						37,51		
388,06	Компот из ягод (заморозка)	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11
Итого за Обед.			32,83	35,04	163,18	1070,59		1	14,68	0,36	92,86		56,25	1
Итого за день			50,53	50,6	228,46	1508,27		12,37	85,84	0,36	6	305,08	8	5,25

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_№2_23

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	200/10	9,47	11,57	42,82	290,33								
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
	Хачапури с сыром	50	7,55	13,96	14,7	216,05		0,17	0,06					0,17
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,04	0,03			5,08		7,31	0,51
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
Итого за Завтрак			23,55	30,09	112,64	793,38	0,19				363,73		49,25	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	66,13	216		2,2				88,13		2,05
371	Гренки	20	2,4	0,4	12,6	63								
260	Гуляш свинина	50/50	12,09	29,81	4,59	323,24		2		0,04	6	5,8	17	0,08
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,96	11,62	75,48	462,23				1		367,12		8,28
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08
Итого за Обед.			38,31	52,35	207,56	1282,07	0,96	2		1,04	93,46	161	319,5	1
Итого за день			61,86	82,44	320,2	2075,45		44,75	0,06	1,04	6	637,05	17	57,15

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_№2_23

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
274	Зразы рубленые (свин.)	100	11,72	22,72	16,58	317,18	0,08	1,32	24,92		40,28	124,28	18,08	0,68
309	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99						37,51		
377	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	65		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,04	0,03			5,08		7,31	0,51
Итого за Завтрак			21,55	29,53	88,8	769,17			24,92		66,28		29,04	
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	0,04	10,68			35,53	39	18,66	0,88
637	Азу по-татарски (свинина)	280	18,49	10,01	5,2	188,84		1			33	220	35	3
352	Кисель	200	0,1	0,04	30,12	121		3			15		5	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11
Итого за Обед.			24,15	16,55	83,96	575,64		4			48	229	30,88	3
Итого за день			45,7	46,08	172,76	1344,81		14,91	24,92		48	205,19	40	3,42

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_№2_23

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ 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	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом_	250/10	20,69	25,38	58,3	386									
424	Булочка домашняя	100	7,32	6,52	56,4	312,32									
378	Чай с молоком_	200	1,4	1,6	17,7	91	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,04	0,03			5,08		7,31	0,51	
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44	
Итого за Завтрак			33,24	35,68	176,54	997,32	0,19				165,85		42,24		
Обед.															
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_	250/10	7,6	4,93	21,51	138	0,05	158,01		0,09	49,28	49,02	20,09	0,8	
	Каша Царская с курой_	280	84,56	52,84	28,2	927,72		7						7,08	
348	Компот из изюма_	200	0,46	0,1	33,12	132					16		8		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77	
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11	
Итого за Обед.			96,45	59,49	112,17	1335,72				7	0,09	173,15	26	204,59	1
Итого за день			129,69	95,17	288,71	2333,04		179,42	10	0,09	16	163,82	8	53,79	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_№2_23

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ 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	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/_	70/35	8,12	18,78	13,53	260,17	0,22	1,07	18,9		25,22	99,76	20,18	1,03
312	Пюре картофельное_	180	3,77	6,12	58,5	273,02	0,17	21,84			44,42	103,92	33,36	1,14
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
424	Булочка с маком_	50	3,66	3,26	28,2	156,16								
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11
Итого за Завтрак			19,48	29,84	144,57	887,35					78,79		67,3	
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	0,09	8,39			29,19	56,7	24,16	0,93
265	Плов (свин.)_	240	26,4	27,01	41,65	515,18	0,13	2,05			22,76	320,23	30,32	2,53
388,06	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
	Хлеб ржаной	50	2,39	1,5	24,9	110								0,19
Итого за Обед.			39,07	34,95	173,74	1107,97			2	0,36	82,14		95,25	
Итого за день			58,55	64,79	318,31	1995,32		34,11	20,9	0,36		600,01		8,86

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_№2_23

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	100	13,6	25,4	26,3	356					7		16	0,8
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,99	8,2	45,37	350,38		2,7		0,77		267,08		5,82
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
406	Гребешок с повидлом_	50	2,8	1,08	23,6	115,34				0,06		2,62		0,52
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
	Хлеб ржаной	25	1,2	0,75	12,45	55								0,1
Итого за Завтрак			30,65	36,09	148,72	1044,72	0,49	1		0,86	70,32	139	196,28	2
Обед.														
99,02	Суп из овощей на курином бульоне_	250/10	1,51	4,75	8,72	90,72	0,06	9,88			33,19	469,29	19,76	0,74
255	Печень по-строгановски_	50/50	40,61	32,81	9,36	462,5		1	26,96			25,51		0,06
309	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99						37,51		
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11
Итого за Обед.			52,64	44,64	94,1	1024,21					72,64		34,99	
Итого за день			83,29	80,73	242,82	2068,93		17,57	26,96	0,86	7	806,37	16	10,15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_№2_23

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

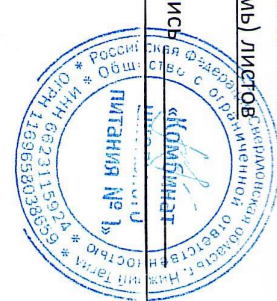
Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом_	250/10	5,99	6,96	31,73	281,38				0,1	8	37,5	21	0,25
15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		103,08	0,06	0,24	63		300	180	16,5	0,24
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11
Итого за Завтрак			20,91	19,24	77,03	623,46	0,22			0,1	436,31	58	55,21	1
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	0,04	10,68			35,53	39	18,66	0,88
274	Зразы рубленые (свин.)_	100	11,72	22,72	16,58	317,18	0,08	1,32	24,92		40,28	124,28	18,08	0,68
312	Пюре картофельное_	180	3,77	6,12	58,5	273,02	0,17	21,84			44,42	103,92	33,36	1,14
388,06	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11
Итого за Обед.			21,73	35,48	158,98	999,8			26,92	0,36	144,74		102,72	
Итого за день			42,64	54,72	236,01	1623,26		36,08	89,92	0,46	8	591,3	21	5,68
Среднее за период			63,91	69,57	271,32	1891,14	0,78	52,1		0,99	324,03	101	198,23	1
Итого за период			766,96	834,78	3255,8	22693,64	9,38	625,18		11,86	888,33	1217	2378,79	17

Составил

Зам. гл. буха 2



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