

Согласовано:  
директор МАОУ СОШ № 2

 Р.Ф. Калиенко /  
\_\_\_\_\_ 2025г.

Утверждаю:  
ООО "Комбинат школьного питания №1"

 /Е.О.Розенбах/  
\_\_\_\_\_ 2025г.

**Примерное двухнедельное меню горячих  
завтраков и обедов для учащихся в  
возрасте 7-11 лет и 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\_В.Салда\_№2\_24

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	9,47	11,57	42,82	290,33								
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	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
<b>Итого за Завтрак</b>			25,19	24,09	92,92	656,41	0,23				436,83		46,37	
<b>Итого за день</b>			25,19	24,09	92,92	656,41		1,6	63			270		1,5

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)**

Рацион: 1-4\_В.Салда\_№2\_24

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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
54,9	Компот из облепихи_	200	0,2	0,1	28,9	113								0,9
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			20,26	27,71	101,04	780,85		28	22,43	0,02	100,42	26	64,81	1
<b>Итого за день</b>			20,26	27,71	101,04	780,85		2,14	22,43	0,02		144,53		2,45



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4\_В.Салда\_№2\_24

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
15,5	Запеканка из творога с рисом_	160	8,42	12,14	43,51	321,53	0,06	0,06	59,43		57,46	132,25	28,22	0,89
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			17,87	24,14	129,01	782,53				0,06	166,29		63,84	
<b>Итого за день</b>			17,87	24,14	129,01	782,53		0,48	72,03	0,06		200,75		2,95

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4\_В.Салда\_№2\_24

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
235,02	Суфле из отварной рыбы (филе рыбы лососевых пород) с рисом паровое_	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
<b>Итого за Завтрак</b>			21,2	17,58	115,46	660,95	0,38	20,64		1,06	72,97		63,16	
<b>Итого за день</b>			21,2	17,58	115,46	660,95			0,03	1,06		177,35		2,71

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4\_В.Салда\_№2\_24

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
284	Омлет натуральный	150	13,76	23,96	19,35	285,72	0,12	0,26			98,95	216,64	15,48	2,55
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	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
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			18,02	26,14	78,31	555,72				0,4	139,17		46,69	
<b>Итого за день</b>			18,02	26,14	78,31	555,72		20,34			0,4	241,44		8,08

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4\_В.Салда\_№2\_24

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	9,47	11,57	42,82	290,33								
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	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
<b>Итого за Завтрак</b>			25,19	24,09	92,92	656,41	0,23				436,83		46,37	
<b>Итого за день</b>			25,19	24,09	92,92	656,41		1,6	63			270		1,5



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4\_В.Салда\_№2\_24

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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
352	Кисель "Витошка"	200			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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>19,59</b>	<b>27,31</b>	<b>91,16</b>	<b>740,85</b>		<b>20</b>	<b>152,43</b>	<b>2,37</b>	<b>50,63</b>		<b>29,3</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>19,59</b>	<b>27,31</b>	<b>91,16</b>	<b>740,85</b>	<b>0,53</b>	<b>2,14</b>	<b>152,43</b>	<b>2,37</b>	<b>50,63</b>	<b>144,53</b>		<b>1,52</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4\_В.Салда\_№2\_24

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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	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
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>24,82</b>	<b>25,3</b>	<b>128,31</b>	<b>704,77</b>	<b>0,27</b>				<b>172,49</b>		<b>53,35</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>24,82</b>	<b>25,3</b>	<b>128,31</b>	<b>704,77</b>		<b>21,41</b>	<b>10</b>			<b>114,8</b>		<b>45,84</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4\_В.Салда\_№2\_24

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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
1 044	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,56	8,4		3			14	25	8	
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
<b>Итого за Завтрак</b>			14,51	22,94	106,25	656,92		3			14	25	58,72	
<b>Итого за день</b>			14,51	22,94	106,25	656,92	0,44	19,2	16,2		67,15	174,91	8	2,99

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4\_В.Салда\_№2\_24

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>			25,29	31,37	119,82	858,38	0,43	1		0,67	60,09	125	166,13	2
<b>Итого за день</b>			25,29	31,37	119,82	858,38		3,79		0,67	6	224,13	15	6,76
<b>Среднее за период</b>			21,19	25,07	105,52	705,38	0,33	5		0,46	170,29	18	63,87	
<b>Итого за период</b>			211,94	250,67	1055,2	7053,79	3,32	52		4,58	702,87	176	638,74	3

Составил \_\_\_\_\_ Зам. гл. буха 2

М.П.

Утвердил \_\_\_\_\_





### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1-4\_обед\_В.Салда\_№2\_24

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
<b>Обед.</b>														
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	0,07
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			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
<b>Итого за Обед.</b>			<b>33,88</b>	<b>48,41</b>	<b>181,35</b>	<b>1155,23</b>	<b>1,06</b>	<b>22</b>		<b>3,22</b>	<b>66,83</b>	<b>161</b>	<b>247,31</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>33,88</b>	<b>48,41</b>	<b>181,35</b>	<b>1155,23</b>		<b>2,81</b>	<b>130</b>	<b>3,22</b>	<b>66,83</b>	<b>382,23</b>	<b>17</b>	<b>9,46</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4\_обед\_В.Салда\_№2\_24

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
<b>Обед.</b>														
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
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			
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	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	55								0,09
<b>Итого за Обед.</b>			<b>21,31</b>	<b>30,38</b>	<b>116,62</b>	<b>874,97</b>			<b>24,43</b>	<b>0,36</b>	<b>92,9</b>		<b>61,92</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>21,31</b>	<b>30,38</b>	<b>116,62</b>	<b>874,97</b>	<b>0,25</b>	<b>10,46</b>	<b>24,43</b>	<b>0,36</b>		<b>191,21</b>		<b>2,65</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4\_обед\_В.Салда\_№2\_24

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
<b>Обед.</b>														
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	Биточек (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
<b>Итого за Обед.</b>			<b>24,04</b>	<b>32,83</b>	<b>136,18</b>	<b>928,2</b>					<b>6</b>	<b>111,32</b>	<b>15</b>	<b>2,86</b>
<b>Итого за день</b>			<b>24,04</b>	<b>32,83</b>	<b>136,18</b>	<b>928,2</b>		<b>16,57</b>	<b>2</b>	<b>0,47</b>	<b>6</b>	<b>111,32</b>	<b>15</b>	<b>2,86</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4\_обед\_В.Салда\_№2\_24

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
<b>Обед.</b>														
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
235,02	Суфле из отварной рыбы (филе рыбы лососевых пород) с рисом паровое_	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	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
<b>Итого за Обед.</b>			<b>25,25</b>	<b>21,96</b>	<b>163,99</b>	<b>885,83</b>			<b>0,03</b>	<b>1,06</b>	<b>125,72</b>		<b>96,6</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>25,25</b>	<b>21,96</b>	<b>163,99</b>	<b>885,83</b>		<b>47,4</b>	<b>0,03</b>	<b>1,06</b>		<b>245,15</b>		<b>47,17</b>



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4\_обед\_В.Салда\_№2\_24

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	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Обед.</b>															
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	
<b>Итого за Обед.</b>			31,36	35,09	136,33	971,84				1	0,71	97,34	151	180,68	3
<b>Итого за день</b>			31,36	35,09	136,33	971,84		129,92			0,71	22	262,16	23	7,07

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4\_обед\_В.Салда\_№2\_24

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед.</b>														
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	0,07
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,63	9,68	62,9	385,19				0,83		305,93		6,9
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	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
<b>Итого за Обед.</b>			33,18	48,23	167,55	1096,23	0,74	2		0,87	64,29	161	245,05	1
<b>Итого за день</b>			33,18	48,23	167,55	1096,23		2,82		0,87	6	385,03	17	9,48

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4\_обед\_В.Салда\_№2\_24

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
<b>Обед.</b>														
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
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		
352	Кисель "Витошка"__	200			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
<b>Итого за Обед.</b>			21,27	30,51	110,25	849,17		20	152,43	2,35	78,32		43,56	
<b>Итого за день</b>			21,27	30,51	110,25	849,17	0,57	9,87	152,43	2,35	78,32	174,61		2,2

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4\_обед\_В.Салда\_№2\_24

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
<b>Обед.</b>														
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
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
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
<b>Итого за Обед.</b>			20,06	26,6	135,2	809,98			16,2	0,07	106,66	26	73,14	1
<b>Итого за день</b>			20,06	26,6	135,2	809,98		146,79	16,2	0,07	16	211,7	8	3,33



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4\_обед\_В.Салда\_№2\_24

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
<b>Обед.</b>														
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
291,01	Плов с куриным филе_в/у	200	19,42	22,57	62,17	500,7	0,17	6,5	28		36,06	189,3	53,9	1,82
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
<b>Итого за Обед.</b>			30,53	29,23	180,06	1029,38			30	0,36	89,53		113,76	
<b>Итого за день</b>			30,53	29,23	180,06	1029,38		13,96	30	0,36		251,7		4,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4\_обед\_В.Салда\_№2\_24

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
<b>Обед.</b>														
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
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,63	9,68	62,9	385,19				0,83		305,93		6,9
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03					2,8	1,4
	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
<b>Итого за Обед.</b>			57,39	48,01	123,64	1118,96				0,83	80,94		236,49	
<b>Итого за день</b>			57,39	48,01	123,64	1118,96		9,06	26,96	0,83		713,28		8,72
<b>Среднее за период</b>			29,83	35,13	145,12	971,98	0,54	5		1,03	6	62	135,59	1
<b>Итого за период</b>			298,27	351,25	1451,17	9719,79	5,43	45		10,3	56	624	355,93	8

Составил \_\_\_\_\_ Зам. гл. буха 2

Утвердил \_\_\_\_\_



**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: 5-11\_В.Салда\_№2\_24

День: понедельник

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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	60	9,06	16,75	17,64	259,26		0,2	0,07					0,2
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			26,51	34,83	106,18	811,72	0,13				371,78		33,07	
<b>Итого за день</b>			26,51	34,83	106,18	811,72		1,53	0,07			90		0,92

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)**

Рацион: 5-11\_В.Салда\_№2\_24

День: вторник

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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
54,9	Компот из облепихи	200	0,2	0,1	28,9	113								0,9
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			22,53	30,88	107,98	858,07		28	24,92	0,02	105,42	26	66,62	1
<b>Итого за день</b>			22,53	30,88	107,98	858,07		2,27	24,92	0,02		163,21		2,52



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11\_В.Салда\_№2\_24

День: среда

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
<b>Завтрак</b>														
15,5	Запеканка из творога с рисом_	180	9,47	13,65	48,95	361,72	0,07	0,07	66,86		64,65	148,78	31,75	1
	Молоко сгущенное	20	1,44	6	11,2	98		0,2	8,4	0,04		43,8		0,04
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб ржаной	35	1,67	1,05	17,43	77								0,13
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62	1,02
438	Булочка с корицей_	75	5,69	4,64	38,25	220,76								
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>21,57</b>	<b>26,36</b>	<b>150,03</b>	<b>913,48</b>				<b>0,04</b>	<b>137,25</b>		<b>56,03</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>21,57</b>	<b>26,36</b>	<b>150,03</b>	<b>913,48</b>		<b>0,36</b>	<b>75,26</b>	<b>0,04</b>		<b>195,38</b>		<b>2,47</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11\_В.Салда\_№2\_24

День: четверг

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
<b>Завтрак</b>														
235,02	Суфле из отварной рыбы (филе рыбы лососевых пород) с рисом паровое_	100	15,74	12	9,3	208,26			0,03	1,14		99,1		0,63
312	Пюре картофельное_	180	3,77	6,12	58,5	273,02	0,17	21,84			44,42	103,92	33,36	1,14
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	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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>24,2</b>	<b>20,04</b>	<b>130,94</b>	<b>751,28</b>	<b>0,44</b>	<b>24,39</b>		<b>1,17</b>	<b>85,71</b>		<b>74,8</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>24,2</b>	<b>20,04</b>	<b>130,94</b>	<b>751,28</b>			<b>0,03</b>	<b>1,17</b>		<b>204,58</b>		<b>3,21</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11\_В.Салда\_№2\_24

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>			29,13	39,85	121,56	869,28					141,43		34,13	
<b>Итого за день</b>			29,13	39,85	121,56	869,28		0,43				291,65		4,53

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11\_В.Салда\_№2\_24

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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	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
<b>Итого за Завтрак</b>			18,5	15,8	70,08	461,68					442,27		37,79	
<b>Итого за день</b>			18,5	15,8	70,08	461,68		0,98	71,16			203,4		2,57



## Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11\_В.Салда\_№2\_24

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>			23,55	30,09	112,64	793,38	0,19				363,73		49,25	
<b>Итого за день</b>			23,55	30,09	112,64	793,38		21,5	0,06			112		44,89

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11\_В.Салда\_№2\_24

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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			
	Икра кабачковая_тк	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,06	4,2		1,86	24,6	22,2	9	0,42
377	Чай с лимоном_	200/7	0,21	0,03	16	65		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			24,29	35,35	103,02	888,57			24,92	1,86	95,96		45,35	
<b>Итого за день</b>			24,29	35,35	103,02	888,57		8,41	24,92	1,86		188,39		2,59

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11\_В.Салда\_№2\_24

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)			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
<b>Завтрак</b>														
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом_	250/10	20,69	25,38	58,3	386								
424	Булочка домашняя	50	3,66	3,26	28,2	156,16								
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
<b>Итого за Завтрак</b>			29,91	32,36	148,16	843,16	0,2				167,46		45,35	
<b>Итого за день</b>			29,91	32,36	148,16	843,16		21,38	10			114,8		45,26

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11\_В.Салда\_№2\_24

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)			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
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>			19,48	29,84	144,57	887,35					78,79		67,3	
<b>Итого за день</b>			19,48	29,84	144,57	887,35		22,99	18,9			206,48		3,33



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11\_В.Салда\_№2\_24

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
<b>Завтрак</b>														
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	1,19	0,75	12,45	55								0,09
<b>Итого за Завтрак</b>			30,64	36,09	148,72	1044,72	0,48	1		0,86	70,31	139	196,27	2
<b>Итого за день</b>			30,64	36,09	148,72	1044,72		6,61		0,86	7	271,26	16	8,18

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11\_В.Салда\_№2\_24

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
<b>Завтрак</b>														
175	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом_	250/10	6	6,96	31,74	281,39				0,1	8	37,51	21	0,24
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
<b>Итого за Завтрак</b>			20,92	19,24	77,04	623,47	0,23			0,1	436,31	58	55,22	1
<b>Итого за день</b>			20,92	19,24	77,04	623,47		1,59	63	0,1	8	307,51	21	1,49
<b>Среднее за период</b>			24,27	29,23	118,41	812,18	0,29	2		0,34	208,04	19	63,43	
<b>Итого за период</b>			291,23	350,73	1420,92	9746,16	3,51	29		4,05	2496,42	223	761,18	4

Составил \_\_\_\_\_ Зам. гл. буха 2

Утвердил \_\_\_\_\_



### Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 5-11\_обед\_В.Салда\_№2\_24

День: понедельник

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
<b>Обед.</b>														
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	0,07
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,96	11,62	75,48	462,23				1		367,12		8,28
352	Кисель "Витошка"	200			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
<b>Итого за Обед.</b>			<b>37,78</b>	<b>52,45</b>	<b>212,14</b>	<b>1297,47</b>	<b>1,21</b>	<b>22</b>		<b>3,39</b>	<b>79,75</b>	<b>161</b>	<b>295,91</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>37,78</b>	<b>52,45</b>	<b>212,14</b>	<b>1297,47</b>		<b>3,25</b>	<b>130</b>	<b>3,39</b>	<b>79,75</b>	<b>461,05</b>	<b>17</b>	<b>11,28</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

### Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11\_обед\_В.Салда\_№2\_24

День: вторник

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
<b>Обед.</b>														
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
309	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99						37,51		
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
<b>Итого за Обед.</b>			<b>25,35</b>	<b>35</b>	<b>136,96</b>	<b>1023,77</b>			<b>26,92</b>	<b>0,36</b>	<b>108,69</b>		<b>73,01</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>25,35</b>	<b>35</b>	<b>136,96</b>	<b>1023,77</b>	<b>0,32</b>	<b>12,66</b>	<b>26,92</b>	<b>0,36</b>		<b>217,39</b>		<b>3,29</b>



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11\_обед\_В.Салда\_№2\_24

День: среда

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед.</b>														
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
268,03	Биточек (свинина)_	100	13,6	25,4	26,3	356					7		16	0,8
205	Рис припущенный с овощами	180	6,2	7,19	34,24	226,08	0,08	3,26			23,29	61,06		
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	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
<b>Итого за Обед.</b>			<b>27,76</b>	<b>37,37</b>	<b>154,17</b>	<b>1059,88</b>			2	0,5	93,44	139	66,32	2
<b>Итого за день</b>			<b>27,76</b>	<b>37,37</b>	<b>154,17</b>	<b>1059,88</b>		20,42	2	0,5	7	132,46	16	3,36

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11\_обед\_В.Салда\_№2\_24

День: четверг

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед.</b>														
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
235,02	Суфле из отварной рыбы (филе рыбы лососевых пород) с рисом паровое_	100	15,74	12	9,3	208,26			0,03	1,14		99,1		0,63
312	Пюре картофельное_	180	3,77	6,12	58,5	273,02	0,17	21,84			44,42	103,92	33,36	1,14
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	25	1,19	0,75	12,45	55								0,09
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
<b>Итого за Обед.</b>			<b>29,56</b>	<b>25,55</b>	<b>191,18</b>	<b>1029,27</b>			0,03	1,17	144,21		113,1	
<b>Итого за день</b>			<b>29,56</b>	<b>25,55</b>	<b>191,18</b>	<b>1029,27</b>		52,77	0,03	1,17		283,28		47,87

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11\_обед\_В.Салда\_№2\_24

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед.</b>														
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
<b>Итого за Обед.</b>			<b>36,48</b>	<b>40,25</b>	<b>155,64</b>	<b>1114,38</b>		<b>1</b>		<b>0,86</b>	<b>114,59</b>	<b>165</b>	<b>214,87</b>	<b>3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>36,48</b>	<b>40,25</b>	<b>155,64</b>	<b>1114,38</b>		<b>160,76</b>		<b>0,86</b>	<b>23</b>	<b>316,1</b>	<b>24</b>	<b>8,3</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11\_обед\_В.Салда\_№2\_24

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед.</b>														
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	0,07
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,96	11,62	75,48	462,23				1		367,12		8,28
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
<b>Итого за Обед.</b>			<b>37,41</b>	<b>52,21</b>	<b>198,16</b>	<b>1240,47</b>	<b>0,9</b>	<b>2</b>		<b>1,04</b>	<b>79,46</b>	<b>161</b>	<b>296,9</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>37,41</b>	<b>52,21</b>	<b>198,16</b>	<b>1240,47</b>		<b>3,28</b>		<b>1,04</b>	<b>6</b>	<b>463,85</b>	<b>17</b>	<b>11,53</b>



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11\_обед\_В.Салда\_№2\_24

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
<b>Обед.</b>														
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
309	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99					37,51			
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
<b>Итого за Обед.</b>			23,97	34,66	127,02	976,97		3	24,92		90,15	9	48,96	
<b>Итого за день</b>			23,97	34,66	127,02	976,97	0,3	12,05	24,92		15	200,79	5	2,44

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11\_обед\_В.Салда\_№2\_24

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
<b>Обед.</b>														
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
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
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
<b>Итого за Обед.</b>			23,78	31,55	156	941,19			18,9	0,09	127,43	26	85,85	1
<b>Итого за день</b>			23,78	31,55	156	941,19		180,97	18,9	0,09	16	252,7	8	3,85

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11\_обед\_В.Салда\_№2\_24

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	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Обед.</b>															
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	
291,01	Плов с куриным филе_в/у	240	23,3	27,08	74,6	600,84	0,2	7,8	33,6		43,27	227,16	64,68	2,18	
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	
<b>Итого за Обед.</b>			35,97	35,02	206,69	1193,63					35,6	0,36	102,65		129,61
<b>Итого за день</b>			35,97	35,02	206,69	1193,63		16,87	35,6	0,36		300,46		5,18	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11\_обед\_В.Салда\_№2\_24

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед.</b>														
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
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,96	11,62	75,48	462,23				1		367,12		8,28
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
<b>Итого за Обед.</b>			60,01	50,86	137,9	1213,45					1	91,42		281,35
<b>Итого за день</b>			60,01	50,86	137,9	1213,45		10,96	26,96	1		864,72		10,24
<b>Среднее за период</b>			33,81	39,49	167,59	1109,05	0,6	3		0,88	7	66	160,59	1
<b>Итого за период</b>			338,07	394,92	1675,86	11090,48	6,01	28		8,77	73	661	605,88	8

Составил

Зам. гл. буха 2

Утвердил

М.П.





ООО «Комбинат школьного  
питания №1»

Всего пропито, пронумеровано и  
скреплено печатью

13 (Тринадцать) листов

/Розенбах. Е.О./

