

Согласовано:
директор МАОУ СОШ № 2

 / Р.Ф. Калиенко /
« 07 » * 04 2025г.

Утверждаю:
ООО "Комбинат школьного питания №1"

 / Е.О. Розенбах /
« 07 » * 04 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 рецептов на
продукцию для обучающихся во всех образовательных
учреждениях. Под редакцией: М.П. Могильного,
В.А. Тутельян, Дели Принт, 2011г.*

г. Верхняя Салда

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 1-4_В.Салда_№2_24

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№	реп.	Примерное меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
				Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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													
8 030,0		Батончик Виталд	1	0,54	0,96	7,28	39,92												
352,03		Напиток "Виташка Лайт"	200			18	72												
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06											
	Хлеб ржаной	35	1,67	1,05	17,43	77													
Итого за завтрак			14,88	14,54	104,73	575,25	0,14	25							11,2			16,08	
Итого за день			14,88	14,54	104,73	575,25	0,06								11,2			1,15	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_В.Салда_№2_24

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№	реп.	Прем пищи, наименование блюда	Завтрак																																		
			2		3	4			5			6	7	8			9			10			11			12			13			14			15		
Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			Fe																								

274	Зразы рыбные (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										
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										
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,04	0,03			5,08		7,31	0,51	0,9	
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								60,74	1	2,16
Итого за Завтрак			18,99	27,17	91,26	734,85		28	22,43	0,02	97,59	26	144,53			
Итого за день			18,99	27,17	91,26	734,85		2,12	22,43	0,02						

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_В.Салда_№2_24

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15,5	Запеканка из творога с рисом_	150	7,89	11,38	40,79	301,43	0,06	0,06	55,72		53,87	123,98	26,46	0,83
	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 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 Завтрак			15,82	20,14	115,89	689,43				0,04	129,46		55,03	
Итого за день			15,82	20,14	115,89	689,43		0,37	64,12	0,04		170,58		2,62

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_В.Салда_№2_24

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
Итого за Завтрак			21,2	17,58	115,46	660,95	0,38	20,64		1,06	72,97		63,16	
Итого за день			21,2	17,58	115,46	660,95			0,03	1,06		177,35		2,71

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Бсе)
Бюджет: 7-11 лет

№ п.п.	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	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
284	Омлет натертый	150	13,76	23,96	19,35	285,72	0,12	0,26						
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03						
	Фрукт свежий*	1	0,8		19,6	94								
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05						
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								
Итого за завтрак			18,02	26,14	78,31	555,72								
Итого за день			18,02	26,14	78,31	555,72								
			18,02	26,14	78,31	555,72	20,34		0,4					

Приложение 8 к СанПиН 2.17.1.369-99

Бюджет: 7-11 лет

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Бсе)

№ п.п.	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		Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
173	Каша вязкая молочная из пшени с маслом	200/10	9,47	11,57	42,82	290,33								
3 030,0	Батончик Витала	1	0,54	0,96	7,28	39,92								
352,03	Напиток "Виташка лайт"	200	3,2	0,96	19,2	72								
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	18	72								
	Хлеб ржаной	35	1,67	1,05	17,43	77								
Итого за завтрак			14,88	14,54	104,73	575,25	0,14	25						
Итого за день			14,88	14,54	104,73	575,25	0,06							

Возраст: 7-11 лет														
Неделя: 2														

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_В.Салда_№2_24

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
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
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
352	Кисель "Витошка"	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
	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 Завтрак			18,79	27,07	86,36	716,85		20	152,43	2,37	48,09		25,64	
Итого за день			18,79	27,07	86,36	716,85	0,51	2,12	152,43	2,37	48,09	144,53		1,26

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_В.Салда_№2_24

День: среда
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
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
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	25	1,19	0,75	12,45	55								0,09
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
Итого за Завтрак			22,5	24,37	111,24	623,77	0,2				166,96		45,41	
Итого за день			22,5	24,37	111,24	623,77		21,38	10			114,8		45,27

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_В.Салда_№2_24

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Среднее за период

Итого за день

Итого за завтрак

Хлеб ржаной

Хлеб пшеничный

Чай с сахаром

Орехи свежие

Пюре картофельное

Теплый 2-й вариант /свинина/

Масса порции

Пищевые вещества (г)

Энергетическая ценность (ккал)

Витамины (мг)

Минеральные вещества (мг)

Fe

Mg

P

Ca

E

A

C

B1

8

9

10

11

12

13

14

15

Итого за период

Среднее за период

Итого за день

Итого за завтрак

Хлеб ржаной

Хлеб пшеничный

Компот из смеси сухофруктов

Овощи

Каша гречневая рассыпчатая с (свинина)

Котлеты, биточки, шницели

Масса порции

Пищевые вещества (г)

Энергетическая ценность (ккал)

Витамины (мг)

Минеральные вещества (мг)

Fe

Mg

P

Ca

E

A

C

B1

8

9

10

11

12

13

14

15

Итого за период

Среднее за период

Итого за день

Итого за завтрак

Хлеб ржаной

Хлеб пшеничный

Компот из смеси сухофруктов

Овощи

Каша гречневая рассыпчатая с (свинина)

Котлеты, биточки, шницели

Масса порции

Пищевые вещества (г)

Энергетическая ценность (ккал)

Витамины (мг)

Минеральные вещества (мг)

Fe

Mg

P

Ca

E

A

C

B1

8

9

10

11

12

13

14

15

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

Пациент: 14_0604_B.Салда №2_24
 День: понедельник
 Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Бс)
Бюджет: 7-11 лет

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
			У	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	7,2	52,9	172,8	1,76				70,5			1,64
371	Гречка	20	2,4	0,4	12,6	63								
260	Гуляш свиная	50/50	12,09	29,81	4,59	323,24	2			0,04	6	5,8	17	0,07
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 варианта)	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
Итого за Обед			33,18	48,23	167,55	1096,23	0,74	2		0,87	64,29	161	245,05	1
Итого за день			33,18	48,23	167,55	1096,23	2,82			0,87	6	386,03	17	9,48

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
Рацион: 1-4-обед В.Салата №2_24
День: вторник

Рацион: 1-4_обед_В.Салда_№2_24

ДЕНЬ: ВТОРНИК

Сезон: 01.01-12.31 (Бсе)

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			У	Ж	Б		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
82,02	Борщ с капустой и картофелем на квашеном 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	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
Итого за Обед			21,31	30,38	116,62	874,97		24,43	0,36	92,9	61,92			
Итого за день			21,31	30,38	116,62	874,97	0,25	10,46	24,43	0,36	92,9	191,21		2,65

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_обед_В.Салда_№2_24

День: среда
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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	2,22	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
Итого за Обед.			24,04	32,83	136,18	928,2			2	0,47	81,38	125	57,42	2
Итого за день			24,04	32,83	136,18	928,2		16,57	2	0,47	6	111,32	15	2,86

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_обед_В.Салда_№2_24

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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	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				0,4		22		4,4
Итого за Обед.			25,25	21,96	163,99	885,83			0,03	1,46	125,72		96,6	
Итого за день			25,25	21,96	163,99	885,83		47,4	0,03	1,46		245,15		7,57

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_обед_В.Салда_№2_24

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
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
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
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
Итого за Обед.			21,27	30,51	110,25	849,17		20	152,43	2,35	78,32		43,56	
Итого за день			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 приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_обед_В.Салда_№2_24

День: среда
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
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
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
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
Итого за Обед.			20,06	26,6	135,2	809,98			16,2	0,07	106,66	26	73,14	1
Итого за день			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 3)
Рацион: 5-11_В.Салда_№2_24

День: среда
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
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
Завтрак														
15,5	Запеканка из творога с рисом_	200	10,52	15,17	54,39	401,91	0,08	0,08	74,29		71,83	165,31	35,28	1,11
	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_	50	3,79	3,09	25,5	147,17								
Итого за Завтрак			20,72	26,33	142,72	880,08				0,04	144,43		59,56	
Итого за день			20,72	26,33	142,72	880,08		0,37	82,69	0,04		211,91		2,58

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
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
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
Завтрак														
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
Итого за Завтрак			24,2	20,04	130,94	751,28	0,44	24,39		1,17	85,71		74,8	
Итого за день			24,2	20,04	130,94	751,28			0,03	1,17		204,58		3,21

Примечание: 5-11. В. Салда №2-24
 День: суббота
 Неделя: 1
 Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и старше

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
Район: 5-11_В.Салда_№2_24
День: пятница
Неделя: 1
Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_В.Салда_№2_24

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
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
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	9,47	11,57	42,82	290,33								
352,03	Напиток "Витошка Лайт" _	200			18	72								
	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			20,38	27,41	114,68	764,38	0,15	25			237,95		35,25	
Итого за день			20,38	27,41	114,68	764,38		20,2	0,06		237,95	22		44,76

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_В.Салда_№2_24

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
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
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		
	Икра кабачковая_ ттк	30	0,57	2,67	2,31	35,7	0,03	2,1		0,93	12,3	11,1	4,5	0,21
377	Чай с лимоном_	200/7	0,21	0,03	16	65		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
	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 Завтрак			21,65	31,9	86,13	782,87			24,92	0,93	78,29		33,13	
Итого за день			21,65	31,9	86,13	782,87		6,28	24,92	0,93		177,29		1,84

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20		Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20	
Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20		Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20		Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20	
Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20		Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20		Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20	
Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20		Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20		Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20	
Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20		Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)
Рацион: 5-11_В.Салда_№2_24
День: пятница
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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														
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	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 Завтрак			30,01	35,82	143,83	1021,72	0,47	1		0,86	68,9	139	194,24	2
Итого за день			30,01	35,82	143,83	1021,72		6,6		0,86	7	271,26	16	8,04

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)
Рацион: 5-11_В.Салда_№2_24
День: суббота
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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														
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
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	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11
Итого за Завтрак			19,15	18,16	78,78	613,47	0,23			0,1	437,13	58	56,62	1
Итого за день			19,15	18,16	78,78	613,47		1,62	73	0,1	8	310,31	21	1,77
Среднее за период			22,56	27,9	114,69	779,39	0,27	7		0,29	12	19	60,24	
Итого за период			270,67	334,83	1376,33	9352,64	3,27	79		3,52	141	223	722,88	4

Составил _____ Зам. гл. бух 2



Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№	еп.	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		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
102		Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	66,13	216	2,2					88,13			2,05	
71		Ренки	20	2,4	0,4	12,6	63										
60		Гуляш свиная	50/50	12,09	29,81	4,59	323,24	2		0,04	6	5,8	17			0,07	
71		Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,96	11,62	75,48	462,23			1			367,12			8,28	
76		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				37,88	52,51	203,14	1262,47	0,91	2	1,04	79,75	161	297,31	17		11,56	
Итого за день				37,88	52,51	203,14	1262,47		3,28			1,04	463,85	17		11,56	

Импрное мню и пищевая цнность приготавливаемых блюд (лист 2)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№	еп.	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		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
202		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	
74		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			
09		Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99						37,51				
88		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				25,35	35	136,96	1023,77		26,92				108,69		73,01		
Итого за день				25,35	35	136,96	1023,77	0,32	12,66	26,92	0,36		217,39			3,29	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_обед_В.Салда_№2_25

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	2,78	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
Итого за Обед.			27,76	37,37	154,17	1059,88								
Итого за день			27,76	37,37	154,17	1059,88		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 приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_обед_В.Салда_№2_25

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	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	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				0,4		22		4,4
Итого за Обед.			28,53	25,16	183,89	994,27			0,03	1,57	141,53		109,24	
Итого за день			28,53	25,16	183,89	994,27		52,75	0,03	1,57		283,28		8

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Бсе)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Бсе)

Возраст: 12 лет и старше

11.53	17	463.85	6	1.04		3.28		12.40	100.10	32.12		
-------	----	--------	---	------	--	------	--	-------	--------	-------	--	--

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
Рацион: 5-11_обед_В.Салда_№2_25

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
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 "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
Итого за Обед.			23,87	34,62	120,9	950,97		20	154,92	2,35	90,15		48,96	
Итого за день			23,87	34,62	120,9	950,97	0,6	12,05	154,92	2,35	90,15	200,79		2,44

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
Рацион: 5-11_обед_В.Салда_№2_25

День: среда
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_	250/10	7,6	4,93	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
Итого за Обед.			23,78	31,55	156	941,19			18,9	0,09	127,43	26	85,85	1
Итого за день			23,78	31,55	156	941,19		180,97	18,9	0,09	16	252,7	8	3,85

ООО «КОМПАНИЯ ШКОЛЬНОГО
ПИТАНИЯ №1»

Всего прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

13 (Тринадцать) листов

«Компания»
ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ №1
Е.О./

