

Согласовано:

директор Школа № 2

 / Р.Ф. Калиенко /

«28» августа 2025г.



Утверждаю:

ООО "Комбинат школьного питания №1"

 / Е.О.Розенбах /

«28» августа 2025г.



**Примерное двухнедельное меню
горячих завтраков и обедов для учащихся с
ограниченными возможностями
в возрасте 7-11 лет, 12 лет и старше
ШКОЛА №2**

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_25

День: понедельник
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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								
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		68,72	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
352,03	Напиток "Витошка Лайт"	200			18	72								
	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			19,38	18,75	94,96	593,05	0,17	25			211,05		26,87	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми в/у	200	4	7,2	36,8	172,8				0,17		68,4		1,6
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
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		4,4
	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.			33,58	49,03	171,05	1190,23	0,82	30,26		1,44	85,07	161	261,99	1
Итого за день			52,96	67,78	266,01	1783,28		30,48	42	1,44	296,12	524,93	17	15,13

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_25

День: вторник
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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			
377	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	65		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
	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			20,08	26,6	86,66	715,95			22,43		63,82		30,89	
Обед.														
82,04	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне в/у	200/10	1,4	3,94	15,59	103,22	0,03	6,16			28,7	31,5	15,07	0,71
268,04	Шницели (свинина)	90	13,46	25,15	26,04	352,44					7		16	0,79
	Булгур с овощами в/у	150	5,37	10,43	27,95	237,6	0,08	2,72			19,42	50,88		
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.			24,74	41,28	134,18	975,06				0,36	102,13	138	55,21	2
Итого за день			44,82	67,88	220,84	1691,01		13,6	24,43	0,36	7	246,49	16	4,83

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)
 Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_№2_25

День: среда
 Неделя: 1

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
327	Соус молочный (сладкий)	50	0,05	0,11	0,33	2,54		0,01	0,63		1,57	1,22	0,05	
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			14,43	14,25	105,02	593,97					69,63		48,28	
Обед														
103,05	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне в/у	250	2,65	2,78	24,23	172	0,1	16,5		0,14	13,3	54,8	22,45	0,83
291	Плов из бройлер-цыплят в/у	200	19,46	22,54	62,14	500,73	0,11	6,01	19,46		46,34	175,34		
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	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08
Итого за Обед			26,15	26,78	145,99	932,53		23,16	21,46	0,5	83,86		54,66	
Итого за день			40,58	41,03	251,01	1526,5		23,34	77,81	0,5		374,74		4,86

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)
 Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_№2_25

День: четверг
 Неделя: 1

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	90	2,58	6,42	8,37	145,32		0,9	10,8	0,65		165,87		0,78
312	Пюре картофельное в/у	150	3,72	6,12	58,44	273	0,24	30,72		0,12	15,36	89,28	35,4	1,44
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			10,99	14,46	129,95	688,32	0,39			0,8	75,45		80,35	
Обед														
96,04	Рассольник ленинградский на курином бульоне в/у	200/10	4,52	4,12	38,71	176,88	0,09	12,92		0,15	11,03	54,96	19,18	0,71
54,01	Паста болоньезе с курицей в/у	240	18,91	8,26	37,15	299,81	0,06	9,16	11,81		29,76	87,49		
352,03	Напиток "Витошка Лайт"	200			18	72								
	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			27,26	14	123,2	686,69		22,13	11,81	0,15	49,3		31,4	
Итого за день			38,25	28,46	253,15	1375,01		55,3	22,61	0,95	63	399,16		5,25

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_№2_25

День: пятница
 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	Ca	P	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			98,96	216,65	15,48	2,55
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		4,4
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				0,4	139,18		46,69	
Обед.														
88,04	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_в/у	200/10	6,14	3,98	17,37	111,46	0,04	6,06		0,07	7,11	23,18	9,77	0,35
268,05	Котлета (свинина)_	90	12,24	22,86	23,67	320,4					6		15	0,72
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами_в/у	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	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11
Итого за Обед.			31,83	35,39	141,31	993,84		1		0,71	64,94	151	174,63	3
Итого за день			49,85	61,53	219,62	1549,56		28,7		1,11	22	487,2	23	14,88

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_25

День: понедельник
 Неделя: 2

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	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								
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		68,72	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
352,03	Напиток "Витошка Лайт"_	200			18	72								
	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			19,38	18,75	94,96	593,05	0,17	25			211,05		26,87	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	200	4	7,2	36,8	172,8				0,17		68,4		1,6
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
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 Обед.			32,89	48,2	152,45	1101,23	0,76	13,06		1,04	67,27	161	244,99	1
Итого за день			52,27	66,95	247,41	1694,28		13,28	42	1,04	278,32	504,53	17	10,81

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)
 Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_№2_25

День: вторник
 Неделя: 2

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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			
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			18,81	26,06	76,88	669,95			22,43		60,99		26,82	
Обед														
82,04	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне в/у	200/10	1,4	3,94	15,59	103,22	0,03	6,16			28,7	31,5	15,07	0,71
637	Азу по-татарски (свинина) в/у	240	15,85	8,58	4,47	161,85		1			28	189	30	3
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 Обед			20,71	13,9	59,42	441,07		1			28	189	28,28	3
Итого за день			39,52	39,96	136,3	1111,02		10,29	22,43		28	181,81	30	3,4

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)
 Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_№2_25

День: среда
 Неделя: 2

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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	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			21,47	23,98	103,95	588,77	0,18				164,28		41,55	
Обед														
88,04	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне в/у	200/10	6,14	3,98	17,37	111,46	0,04	6,06		0,07	7,11	23,18	9,77	0,35
268,04	Шницели (свинина)	90	13,46	25,15	26,04	352,44					7		16	0,79
312	Пюре картофельное в/у	150	3,72	6,12	58,44	273	0,24	30,72		0,12	15,36	89,28	35,4	1,44
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			27,14	36,67	159,33	984,9				0,19	60,19	164	64,5	3
Итого за день			48,61	60,65	263,28	1573,67		58,19	10	0,19	23	227,26	24	48,43

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_№2_25

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
279	Тефтели 2-й вариант /свин/	60/30	6,96	16,1	11,6	223	0,19	0,92	16,2		21,62	85,51	17,3	0,88
312	Пюре картофельное_в/у	150	3,72	6,12	58,44	273	0,24	30,72		0,12	15,36	89,28	35,4	1,44
71	Огурец порционный	60	0,48	0,12	1,56	8,4	0,06	6		0,12	13,8	25,2	8,4	0,36
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 Завтрак			13,82	23,48	106,16	656,4				0,24	56,46		70,65	
Обед														
96,04	Рассольник ленинградский на курином бульоне_в/у	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	0,11	16		0,19	13,66	68,05	23,75	0,88
291	Плов из бройлер-цыплят_в/у	200	19,46	22,54	62,14	500,73	0,11	6,01	19,46		46,34	175,34		
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	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			28,3	28,86	164,89	955,52		22,64	21,46	0,55	81,68		52,3	
Итого за день			42,12	52,34	271,05	1611,92		60,34	37,66	0,79		462,78		5,62

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_№2_25

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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_	200/10	1,76	2,23	7,43	36,99	0,03	0,13	6,59		15,72	18,9	4,38	0,08
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		100		22	76,8		
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	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			12,87	10,29	59,55	352,79					175,37		35,65	
Обед														
99,04	Суп из овощей на курином бульоне_в/у	200/10	1,28	4,03	7,39	76,93	0,06	8,38			28,15	397,99	16,76	0,63
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	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08
Итого за Обед			50,84	42,72	82,51	942,92					66,34		31,58	
Итого за день			63,71	53,01	142,06	1295,71		10,98	143,55		646,06			3,44
Среднее за период			47,27	53,96	227,07	1521,2	0,68	8		0,64	28	96	143,42	1
Итого за период			472,69	539,59	2270,73	15211,96	6,77	81		6,38	281	964	434,16	13

Составил

Зам. гл. буха 2



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_№2_25

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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	250/10	11,72	14,32	53,02	359,46								
352,03	Напиток "Витошка Лайт"	200			18	72								
424	Булочка домашняя	60	4,39	3,91	33,84	187,39								
	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			19,47	19,55	129,22	734,85	0,1	25			8,99		11,98	
Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми в/у	250	5	9	46	216				0,21		85,5		2
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
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		4,4
	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			36,91	52,77	192,83	1310,47	0,96	32,56		1,65	94,89	161	309,91	1
Итого за день			56,38	72,32	322,05	2045,32		32,61		1,65	103,88	483,22	17	16,47

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_25

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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		
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
Итого за Завтрак			23,15	30,01	98,4	817,17			24,92		71,36		36,35	
Обед														
82,04	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне в/у	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	0,04	7,63			35,53	39	18,66	0,88
268,04	Шницели (свинина)	100	14,96	27,94	28,93	391,6					7		18	0,88
	Булгур с овощами в/у	180	6,44	12,52	33,54	285,12	0,1	3,26			23,3	61,06		
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			28,44	47,34	151,17	1110,32				0,36	118,66	153	63,29	2
Итого за день			51,59	77,35	249,57	1927,49		15,76	26,92	0,36	7	282,85	18	5,66

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_№2_25

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15,5	Залеканка 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
327	Соус молочный (сладкий)	50	0,05	0,11	0,33	2,54		0,01	0,63		1,57	1,22	0,05	
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
438	Булочка с корицей	50	3,79	3,09	25,5	147,17								
Итого за Завтрак			17,82	19,75	119,58	727,62					81,62		48,54	
Обед														
103,05	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне в/у	300	3,18	3,34	29,08	206,4	0,12	19,8		0,17	15,96	65,76	26,94	1
291	Плов из бройлер-цыплят в/у	220	21,4	24,8	68,36	550,81	0,12	6,61	21,4		50,98	192,88		
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	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62	1,02
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	88								0,15
Итого за Обед			30,37	30,44	171,82	1085,01		27,07	23,4	0,53	94,29		63,63	
Итого за день			48,19	50,19	291,4	1812,63		27,24	98,32	0,53		444,57		5,01

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_№2_25

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	100	2,87	7,13	9,3	161,47		1	12	0,72		184,3		0,87
312	Пюре картофельное в/у	180	4,46	7,34	70,13	327,6	0,29	36,86		0,14	18,43	107,14	42,48	1,73
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			12,02	16,39	142,57	759,07	0,44			0,89	83,72		90,52	
Обед														
96,04	Рассольник ленинградский на курином бульоне в/у	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	0,11	16		0,19	13,66	68,05	23,75	0,88
54,01	Паста болоньезе с курицей в/у	280	22,06	9,63	43,34	349,78	0,07	10,68	13,78		34,72	102,08		
352,03	Напиток "Виташка Лайт"	200			18	72								
	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			31,49	16,35	138,61	778,77		26,73	13,78	0,19	56,89		35,97	
Итого за день			43,51	32,74	281,18	1537,84		66,14	25,78	1,08	63	463,13		5,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_№2_25

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
284	Омлет натуральный	200	18,34	31,94	25,8	380,96	0,16	0,34			131,94	288,86	20,64	3,4
424	Булочка домашняя	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			29,12	39,84	121,56	869,28					141,44		34,13	
Обед.														
88,04	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_в/у	250/10	7,6	4,93	21,51	138	0,05	7,5		0,09	8,8	28,7	12,1	0,43
268,05	Котлета (свинина)_	100	13,6	25,4	26,3	356					7		16	0,8
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами_в/у	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	74,11	165	206,88	3
Итого за день			65,6	80,09	277,2	1983,66		10,67		0,86	23	587,44	24	12,46

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_25

День: суббота

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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
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			15,33	13,96	56,24	377,88					454,57		49,54	
Обед.														
82,04	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_в/у	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	0,04	7,63			35,53	39	18,66	0,88
291	Плов из бройлер-цыплят_в/у	280	27,24	31,56	87	701,03	0,15	8,41	27,24		64,88	245,48		
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.			32,9	38,12	150,64	1026,83					108,92		32,28	
Итого за день			48,23	52,08	206,88	1404,71		17,9	108,4			583,48		3,67

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_№2_25

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	250/10	11,72	14,32	53,02	359,46								
352,03	Напиток "Витошка Лайт"	200			18	72								
424,01	Булочка домашняя с помадкой	75	5,22	4,65	40,2	222,55								
	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			20,3	20,29	135,58	770,01	0,1	25			9,15		12,02	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми в/у	250	5	9	46	216				0,21		85,5		2
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	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.			38,18	52,75	187,81	1286,47	0,95	12,59		1,25	68,26	161	299,63	1
Итого за день			58,48	73,04	323,39	2056,48		12,64		1,25	77,41	461,22	17	12,61

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_25

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
274	Зразы рубленые (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 ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,04	0,03			5,08		7,31	0,51
Итого за Завтрак			21,65	31,9	86,13	782,87			24,92	0,93	78,29		33,13	
Обед.														
82,04	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне в/у	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	0,04	7,63			35,53	39	18,66	0,88
637	Азу по-татарски (свинина) в/у	250	16,51	8,94	4,66	168,59		1			29	196	32	3
352,03	Напиток "Витошка Лайт"	200			18	72								
	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.			24,15	16,22	85,88	576,39		26			92	196	38,61	3
Итого за день			45,8	48,12	172,01	1359,26		13,99	24,92	0,93	92	216,29	32	4,15

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
 Рацион: 5-11 ДОВЗ В.Салда №2_25

День: среда
 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														
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	250/10	20,69	25,38	58,3	386								
438	Булочка с корицей	100	7,59	6,19	51	294,35								
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
Итого за Завтрак			33,04	34,49	151,36	887,35	0,14				134,82		27,21	
Обед														
88,04	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне в/у	250/10	7,6	4,93	21,51	138	0,05	7,5		0,09	8,8	28,7	12,1	0,43
268,04	Шницели (свинина)	100	14,96	27,94	28,93	391,6					7		18	0,88
312	Пюре картофельное в/у	180	4,46	7,34	70,13	327,6	0,29	36,86		0,14	18,43	107,14	42,48	1,73
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			31,31	41,93	183,03	1127,2				0,23	68,52	179	75,16	3
Итого за день			64,35	76,42	334,39	2014,55		45,79	10	0,23	23	228,64	26	5,18

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)
 Рацион: 5-11 ДОВЗ В.Салда №2_25

День: четверг
 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														
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 в/у	180	4,46	7,34	70,13	327,6	0,29	36,86		0,14	18,43	107,14	42,48	1,73
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	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			18,9	30,52	146,42	895,93				0,14	49,97		72,35	
Обед														
96,04	Рассольник ленинградский на курином бульоне в/у	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	0,11	16		0,19	13,66	68,05	23,75	0,88
291	Плов из бройлер-цыплят в/у	240	23,35	27,05	74,57	600,88	0,13	7,21	23,35		55,61	210,41		
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			36,02	34,99	206,66	1193,67		23,89	25,35	0,55	99,46		64,52	
Итого за день			54,92	65,51	353,08	2089,6		61,88	44,25	0,69		504,76		6,58

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_№2_25

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		100		22	76,8		
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
415	Крендель сахарный	50	0,03	0,06	0,26	1,68			0,08			0,34		0,01
	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			11,25	10,1	47	293,28					173,83		29,08	
Обед														
99,04	Суп из овощей на курином бульоне в/у	250/10	1,58	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38			34,85	492,75	20,75	0,78
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
Итого за Обед			60,08	51,1	138,33	1217,98				1	93,08		282,34	
Итого за день			71,33	61,2	185,33	1511,26		12,98	145,2	1		081,52		11,39

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_№2_25

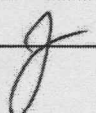
День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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
	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	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11
Итого за Завтрак			10,73	9,44	95,68	573,39	0,19			0,1	42,53	58	44,12	1
Обед														
82,04	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне в/у	300/10	2,06	5,82	23,01	152,38	0,05	9,1			42,36	46,5	22,25	1,05
54,01	Паста болоньезе с курицей в/у	220	17,34	7,57	34,06	274,82	0,05	8,4	10,82		27,28	80,2		
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			24,71	15,39	126,47	733				0,36	96,69		58,52	
Итого за день			35,44	24,83	222,15	1306,39		38,24	12,82	0,46	8	205,61	21	48,18
Среднее за период			53,65	59,49	268,22	1754,1	0,75	9		0,75	30	89	168,31	1
Итого за период			643,82	713,89	3218,63	21049,19	8,97	106		9,04	354	1073	2019,71	14

Составил  Зам. гл. буха 2

М.П.

