

«14» ноября 2019 года

ООО "Комбинат школьного питания №1"

_____ /Е.О.Розенбах/

«_____» _____ 2026г.

«Комбинат
школьного
питания №1»

ИНН 662311597
ОГРН 1169658038659

Сезон: Осень-Зима-Весна

г. Верхняя Салда

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1-4_В.Салда_№2_25

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
	Хлеб ржаной	30	0,75	0,48	7,86	34,77								0,06
Итого за Завтрак			17,9	18,09	83,08	537,82	0,13	25			208,1		22,64	
Итого за день			17,9	18,09	83,08	537,82		0,22	42		208,1	120.		1

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_25

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
274	Зразы рубленые (свин.)	90	9,5	18,41	13,43	256,91	0,05	1,07	20,2		32,63	100,67	14,63	0,55
309	Макаронные изделия отварные	150	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	30	1,8	0,54	10,8	54	0,05	0,05			5,72		8,24	0,59
	Хлеб ржаной	30	0,75	0,48	7,86	34,77								0,06
Итого за Завтрак			18,85	24,86	79,77	683,67			20,2		58,87		25,93	
Итого за день			18,85	24,86	79,77	683,67		3,95	20,2			142,58		1,56

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)
 Рацион: 1-4_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)			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
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	3	0,9	18	90	0,08	0,08			9,53		13,73	0,98
	Хлеб ржаной	50	1,26	0,8	13,1	57,96								0,1
Итого за Завтрак			12,3	13,25	87,22	511,93					65,77		42,74	
Итого за день			12,3	13,25	87,22	511,93		0,18	56,35			128		2,19

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)
 Рацион: 1-4_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)			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	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	90	2,57	6,43	8,37	145,31		0,9	10,8	0,65		165,87		0,77
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	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
	Хлеб ржаной	30	0,75	0,48	7,86	34,77								0,06
Итого за Завтрак			9,5	13,81	118,07	633,08	0,35			0,8	72,48		76,12	
Итого за день			9,5	13,81	118,07	633,08		33,17	10,8	0,8		256,71		3,36

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_В.Салда_№2_25

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
284	Омлет натуральный	150	13,77	23,97	19,35	285,72	0,12	0,27			98,97	216,66	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	1,8	0,54	10,8	54	0,05	0,05			5,72		8,24	0,59
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,32	5,24	23,18								0,04
Итого за Завтрак			16,97	25,69	69,99	516,9				0,4	137,01		43,56	
Итого за день			16,97	25,69	69,99	516,9		20,35		0,4		241,46		7,86

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_25

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
	Хлеб ржаной	30	0,75	0,48	7,86	34,77								0,06
Итого за Завтрак			17,9	18,09	83,08	537,82	0,13	25			208,1		22,64	
Итого за день			17,9	18,09	83,08	537,82		0,22	42		208,1	120		1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_В.Салда_№2_25

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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	9,5	18,41	13,43	256,91	0,05	1,07	20,2		32,63	100,67	14,63	0,55
309	Макаронные изделия отварные	150	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	30	1,8	0,54	10,8	54	0,05	0,05			5,72		8,24	0,59
	Хлеб ржаной	30	0,75	0,48	7,86	34,77								0,06
Итого за Завтрак			18,85	24,86	79,77	683,67			20,2		58,87		25,93	
Итого за день			18,85	24,86	79,77	683,67		3,95	20,2			142,58		1,56

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_В.Салда_№2_25

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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	1,2	0,36	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,32	5,24	23,18								0,04
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
Итого за Завтрак			20,61	23,58	96,83	555,95	0,15				162,73		39,33	
Итого за день			20,61	23,58	96,83	555,95		21,36	10			114,8		44,84

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_В.Салда_№2_25

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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														
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	1,2	0,36	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,32	5,24	23,18								0,04
Итого за Завтрак			12,96	23,08	99,04	623,58				0,24	54,91		68,43	
Итого за день			12,96	23,08	99,04	623,58		37,7	16,2	0,24		202,79		3,39

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_В.Салда_№2_25

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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														
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	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
	Хлеб ржаной	30	0,75	0,48	7,86	34,77								0,06
Итого за Завтрак			11,39	9,63	47,67	297,56					172,42		31,42	
Итого за день			11,39	9,63	47,67	297,56		1,52	116,59			188,5		1,33
Среднее за период			15,72	19,49	84,45	558,2	0,23	5		0,14	13		39,87	
Итого за период			157,23	194,94	844,52	5581,98	2,34	50		1,44	126		398,74	

Составил _____ Зам. гл. буха 2

Утвердил _____



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_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	75	5,49	4,89	42,3	234,24								
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,54	10,8	54	0,05	0,05			5,72		8,24	0,59
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,32	5,24	23,18								0,04
Итого за Завтрак			19,51	20,07	129,36	742,88	0,07	25			7		8,89	
Итого за день			19,51	20,07	129,36	742,88		0,05			7			0,63

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_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	10,55	20,45	14,92	285,45	0,06	1,19	22,44		36,25	111,85	16,26	0,61
309	Макаронные изделия отварные	180	7,91	6,48	38,02	327,59						45,01		
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	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
	Хлеб ржаной	30	0,75	0,48	7,86	34,77								0,06
Итого за Завтрак			21,82	28,16	91,2	784,81			22,44		65,56		30,3	
Итого за день			21,82	28,16	91,2	784,81		4,08	22,44			161,26		1,81

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_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)			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
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	1,8	0,54	10,8	54	0,05	0,05			5,72		8,24	0,59
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,32	5,24	23,18								0,04
438	Булочка с корицей_	50	3,79	3,09	25,5	147,17								
Итого за Завтрак			16,76	19,29	111,26	688,8					79,44		45,41	
Итого за день			16,76	19,29	111,26	688,8		0,17	74,92			169,33		2,02

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_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)			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	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	100	2,86	7,14	9,3	161,46		1	12	0,72		184,3		0,86
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	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
	Хлеб ржаной	30	0,75	0,48	7,86	34,77								0,06
Итого за Завтрак			10,53	15,74	130,69	703,83				0,89	80,75		86,29	
Итого за день			10,53	15,74	130,69	703,83		39,41	12	0,89		293		3,74

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_В.Салда_№2_25

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
284	Омлет натуральный	200	18,36	31,96	25,8	380,96	0,16	0,36			131,96	288,88	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	1,8	0,54	10,8	54	0,05	0,05			5,72		8,24	0,59
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,32	5,24	23,18								0,04
Итого за Завтрак			28,08	39,4	113,24	830,46					139,28		31	
Итого за день			28,08	39,4	113,24	830,46		0,44				291,68		4,31

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_25

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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	1,8	0,54	10,8	54	0,05	0,05			5,72		8,24	0,59
	Хлеб ржаной	30	0,75	0,48	7,86	34,77								0,06
Итого за Завтрак			14,05	13,36	45,56	328,65					452,26		46,22	
Итого за день			14,05	13,36	45,56	328,65		1,78	81,16			296,2		1,4

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_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	20	1,2	0,36	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,32	5,24	23,18								0,04
Итого за Завтрак			18,64	19,65	123,66	713,19	0,05	25			5,06		6,14	
Итого за день			18,64	19,65	123,66	713,19		0,03			5,06			0,43

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_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	10,55	20,45	14,92	285,45	0,06	1,19	22,44		36,25	111,85	16,26	0,61
309	Макаронные изделия отварные	180	7,91	6,48	38,02	327,59						45,01		
	Икра кабачковая_тк	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	1,2	0,36	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,32	5,24	23,18								0,04
Итого за Завтрак			20,94	30,31	83,69	772,92			22,44	0,93	73,89		29,09	
Итого за день			20,94	30,31	83,69	772,92		6,15	22,44	0,93		172,36		1,61

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_В.Салда_№2_25

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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_	75	5,69	4,64	38,25	220,76								
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		68,72	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
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	1,8	0,54	10,8	54	0,05	0,05			5,72		8,24	0,59
	Хлеб ржаной	30	0,75	0,48	7,86	34,77								0,06
Итого за Завтрак			35,61	37,96	132,91	855,25	0,16				332,8		35,3	
Итого за день			35,61	37,96	132,91	855,25		1,54	52			212,8		1,22

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_В.Салда_№2_25

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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	1,2	0,36	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,32	5,24	23,18								0,04
Итого за Завтрак			18,04	30,12	139,3	863,11				0,14	48,42		70,13	
Итого за день			18,04	30,12	139,3	863,11		37,99	18,9	0,14		209,7		3,47

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)
 Рацион: 5-11_В.Салда_№2_25

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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом_	250/10	2,18	2,76	9,2	45,8	0,04	0,16	8,16		19,46	23,4	5,42	0,1
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	1,2	0,36	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,32	5,24	23,18								0,04
Итого за Завтрак			10,39	9,7	39,88	260,46					172,28		26,86	
Итого за день			10,39	9,7	39,88	260,46		1,52	118,24			193,34		0,95

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)
 Рацион: 5-11_В.Салда_№2_25

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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом_	250/10	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		20		0,4		22		4,4
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
376	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,54	10,8	54	0,05	0,05			5,72		8,24	0,55
	Хлеб ржаной	30	0,75	0,48	7,86	34,77								0,06
Итого за Завтрак			9,45	8,84	85	524,16	0,16			0,5	40,22	58	40,8	1
Итого за день			9,45	8,84	85	524,16		20,08		0,5	8	62,31	21	5,57
Среднее за период			18,65	22,72	102,15	672,38	0,22	4		0,21	11	5	38,04	
Итого за период			223,82	272,6	1225,75	8068,52	2,61	50		2,46	134	58	456,43	1

Составил

Зам. гл. буха 2



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1-4_обед_В.Салда_№2_25

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми_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	0,06
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	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,36	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,32	5,24	23,18								0,04
Итого за Обед.			31,92	47,83	144,33	1063,41	0,73	10,26		1,04	51,52	161	241,77	1
Итого за день			31,92	47,83	144,33	1063,41		2		1,04	6	382,93	17	9,27

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_25

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
82,04	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
274	Зразы рубленые (свин.)_	90	9,5	18,41	13,43	256,91	0,05	1,07	20,2		32,63	100,67	14,63	0,55
309	Макаронные изделия отварные	150	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	25	1,5	0,45	9	45	0,04	0,04			4,76		6,86	0,49
	Хлеб ржаной	25	0,63	0,4	6,55	28,98								0,05
Итого за Обед.			20,3	28,74	111,51	850,9				0,36	88,33		57,51	
Итого за день			20,3	28,74	111,51	850,9		7,87	22,2	0,36		186,28		2,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_обед_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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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	0,8
291	Плов из бройлер-цыплят_в/у	200	19,46	22,54	62,14	500,74	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	0,8
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,54	10,8	54	0,05	0,05			5,72		8,24	0,8
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,32	5,24	23,18							51,53	0,8
Итого за Обед.			25,09	26,32	137,67	893,72		23,16	21,46	0,5	81,68		51,53	2,0
Итого за день			25,09	26,32	137,67	893,72			21,46	0,5		246,74		2,0

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_обед_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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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	0,8
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	90	2,57	6,43	8,37	145,31		0,9	10,8	0,65		165,87		0,8
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	1,0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,8
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,36	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,8
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,32	5,24	23,18								0,8
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		0,8
Итого за Обед.			13,37	18,21	166,56	856,37		66,06	10,8	1,35	111,54		107,59	8,0
Итого за день			13,37	18,21	166,56	856,37			10,8	1,35		333,67		8,0

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_обед_В.Салда_№2_25

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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	1,8	0,54	10,8	54	0,05	0,05			5,72		8,24	0,59
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,32	5,24	23,18								0,04
Итого за Обед.			30,3	34,63	128,01	933,02		1		0,71	62,47	151	171,09	3
Итого за день			30,3	34,63	128,01	933,02		8,36		0,71	22	245,75	23	6,55

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_25

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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
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	0,06
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	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,36	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,32	5,24	23,18								0,04
Итого за Обед.			31,92	47,83	144,33	1063,41	0,73	10,26		1,04	51,52	161	241,77	1
Итого за день			31,92	47,83	144,33	1063,41		2		1,04	6	382,93	17	9,27

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_обед_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
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
274	Зразы рубленые (свин.)	90	9,5	18,41	13,43	256,91	0,05	1,07	20,2		32,63	100,67	14,63	0,55
309	Макаронные изделия отварные	150	6,59	5,4	31,68	272,99						37,51		
352,03	Напиток "Витошка Лайт"	200			18	72								
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,54	10,8	54	0,05	0,05			5,72		8,24	0,59
	Хлеб ржаной	30	0,75	0,48	7,86	34,77								0,06
Итого за Обед.			20,04	28,77	97,36	793,89		25			73,37		38,6	
Итого за день			20,04	28,77	97,36	793,89	0,23	7,28	20,2		73,37	169,68		1,91

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_обед_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
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	0,3
268,04	Шницели (свинина)	90	13,46	25,16	26,05	352,44					7		16	0,7
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	1,4
348	Компот из изюма	200	0,46	0,1	33,12	132					16		8	
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,54	10,8	54	0,05	0,05			5,72		8,24	0,59
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,32	5,24	23,18								0,0
Итого за Обед.			26,08	36,22	151,02	946,08				0,19	58,01	164	61,37	3
Итого за день			26,08	36,22	151,02	946,08		36,83		0,19	23	112,46	24	3,0

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_обед_В.Салда_№2_25

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
96,04	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	500,74	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	1,2	0,36	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,32	5,24	23,18								0,04
Итого за Обед.			27,44	28,46	157,77	922,71		22,64	21,46	0,55	80,13		50,08	
Итого за день			27,44	28,46	157,77	922,71			21,46	0,55		259,99		1,91

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_обед_В.Салда_№2_25

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
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	13,29	11,26	3,56	184,98		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	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,36	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,32	5,24	23,18								0,04
Итого за Обед.			28	25,71	101,29	766,28				0,83	77,9		231	
Итого за день			28	25,71	101,29	766,28		9,44	26,96	0,83		732,23		8,3
Среднее за период			25,45	32,27	133,99	908,98	0,44	20,22		0,66	73,65	64	125,23	1
Итого за период			254,46	322,72	1339,85	9089,75	4,39	202,16		6,57	736,47	637	252,31	8

Составил _____ Зам. гл. буха 2

Утвердил _____

