

Согласовано:
директор Школа №2

 / Р.Ф. Калиенко /
«28» августа 2026г.

Утверждаю:

ООО "Комбинат школьного питания №1"

 / Е.О. Розенбах /
«28» августа 2026г.

**Примерное двухнедельное меню горячих
завтраков для учащихся в возрасте 7-11 лет,
12 лет и старше и горячих обедов для
учащихся в возрасте 7-11 лет**

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 приготавливаемых блюд

Рацион: 1-4_В.Салда_№2_26

День: понедельник

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														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	200/10	7,8	10,75	39,79	287,61								
15	Сыр (порциями)	20	5,2	5,22		67,8	0,01	0,16	0,05		200		9	0,16
352,03	Напиток "Витощка Лайт"	200			18	72								
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,06	21,3	107,2	0,17				59,24			1,08
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,73
Итого за Завтрак			17,86	17,31	92,42	597,61		0,17	0,05		63		26,35	1,97
Итого за день			17,86	17,31	92,42	597,61	0,24	0,17			266,86			

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_В.Салда_№2_26

День: вторник

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														
274	Зразы рубленные (свин.)	90	11,39	22,09	16,11	308,29	0,06	1,29	24,24		39,15	120,8	17,56	0,66
309	Макаронные изделия отварные	150	5,33	4,91	36,36	214,24								
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	2,33	0,8	15,98	80,4	0,13				44,43			0,81
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,73
Итого за Завтрак			21,02	28,11	97,78	730,93			24,24		105,4		35,71	
Итого за день			21,02	28,11	97,78	730,93	0,25	4,13	24,24		105,4	125,2		2,56

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_В.Салда_№2_26

День: среда

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														
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	0,95	2,46	6,75	52,05								
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,33	26,63	134	0,21				74,05			1,35
	Хлеб ржаной	50	2,93	0,47	22,22	105	0,1	0,01			12,7		18,26	1,22
Итого за Завтрак			15,75	15,7	111,39	652,48					140,62		54,12	
Итого за день			15,75	15,7	111,39	652,48		0,1	55,72		140,62	126,78		3,68

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.4282-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_В.Салда_№2_26

День: четверг

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														
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	90	2,58	6,42	8,37	145,32		0,9	10,8	0,64		165,87		0,78
312	Пюре картофельное в/у	150	3,24	5,08	22,04	150,72	0,15	25,66		0,13	12,83	74,41	29,51	1,15
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	3,1	1,06	21,3	107,2	0,17				59,24			1,08
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,73
Итого за Завтрак			10,74	12,9	94,04	574,24	0,39			0,8	128,72		75,94	
Итого за день			10,74	12,9	94,04	574,24		28,06	10,8	0,8	128,72	241,84		4,05

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_В.Салда_№2_26

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
284	Омлет натуральный	150	14,43	21,62	2,73	262,82								
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		4,4
	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,8	15,98	80,4	0,13				44,43			0,81
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04				5,08		7,3	0,49
Итого за Завтрак			18,83	23,47	62,2	539,22				0,4	81,51		31,5	
Итого за день			18,83	23,47	62,2	539,22	0,23	20,03		0,4	81,51	24,8		5,98

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_В.Салда_№2_26

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	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	7,8	10,75	39,79	287,61								
15	Сыр (порциями)	20	5,2	5,22		67,8	0,01	0,16	0,05		200		9	0,16
352,03	Напиток "Витошка Лайт"	200			18	72								
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,06	21,3	107,2	0,17				59,24			1,08
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,73
Итого за Завтрак			17,86	17,31	92,42	597,61		0,17	0,05		63		26,35	1,97
Итого за день			17,86	17,31	92,42	597,61	0,24	0,17			266,86			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: 1-4_В.Салда_№2_26

День: вторник
 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		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
274	Зразы рубленые (свин.)	90	11,39	22,09	16,11	308,29	0,06	1,29	24,24		39,15	120,8	17,56
309	Макаронные изделия отварные	150	5,33	4,91	36,36	214,24		2,83			14,2	4,4	2,4
377	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	65					44,43		
	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,8	15,98	80,4	0,13				7,62		10,95
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			105,4		35,71
Итого за Завтрак			21,02	28,11	97,78	730,93			24,24		105,4	125,2	
Итого за день			21,02	28,11	97,78	730,93	0,25	4,13	24,24		105,4	125,2	

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.428

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: 1-4_В.Салда_№2_26

День: среда
 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		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
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
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62		
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04				5,08		7,3
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22	
Итого за Завтрак			21,63	23,62	103,93	592,37	0,23				193,3		43,9
Итого за день			21,63	23,62	103,93	592,37		21,33	10		193,3	114,8	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_В.Салда_№2_26

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	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	8,07	22,59	10,85	272,03	0,02	2,3	10,14	0,06	15,06	27,33	8	0,22
312	Пюре картофельное в/у	150	3,24	5,08	22,04	150,72	0,15	25,66		0,13	12,83	74,41	29,51	1,15
71	Огурец порционный	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,02	6		0,06	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	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62			0,54
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04				5,08		7,3	0,49
Итого за Завтрак			14,61	28,51	68,99	586,75			10,14	0,25	3	91	55,1	
Итого за день			14,61	28,51	68,99	586,75	0,32	33,99		0,25	76,39	129,74	8	3,04

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_В.Салда_№2_26

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	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	5,65	10,74	46,14	303,66	0,03			0,16	3,3	61,8	20,6	0,41
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	3,1	1,06	21,3	107,2	0,17				59,24			1,08
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,73
Итого за Завтрак			16,99	18,28	98,75	627,66			110	0,16	218,76	231,4	53,35	2,63
Итого за день			16,99	18,28	98,75	627,66	0,33	1,34	110	0,16	218,76			2,63
Среднее за период			17,63	21,33	91,97	622,98		5	24,52	0,16	13	9	43,8	7,39
Итого за период			176,31	213,32	919,7	6229,8		50	245,24	1,61	129	91	438,03	73,88

Составил _____ Зам. гл. буха 2

М.П.

Утвердил _____



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 1-4_обед_В.Салда_№2_26

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	Са	Р	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	3,32	5,97	30,53	143,33				0,14		56,73		1,34
371	Гренки	20	1,2	0,2	6,3	31,5								
260	Гуляш свинина	50/50	13,35	32,9	5,05	356,42	0,01	2		0,03	7	178	18	0,08
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	9,11	6,18	44,78	275,9	0,31			0,58	14,4	214,56	144	4,82
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60			0,03			2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62			0,54
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04				5,08		7,3	0,49
Итого за Обед.			29,8	46,03	121,2	962,75	0,62	8,76		0,75	72,48	178	180,54	1
Итого за день			29,8	46,03	121,2	962,75		2		0,75	72,48	280,47	18	7,55

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_обед_В.Салда_№2_26

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	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	2,46	5,84	11,8	110,07	0,07	15,29		0,16	41,94	61,07	29,83	1,41
274	Зразы рубленые (свин.)	90	11,39	22,09	16,11	308,29	0,06	1,29	24,24		39,15	120,8	17,56	0,66
309	Макаронные изделия отварные	150	5,33	4,91	36,36	214,24								
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	1,94	0,66	13,31	67	0,11				37,03			0,68
	Хлеб ржаной	25	1,47	0,23	11,11	52,5	0,05	0,01			6,35		9,13	0,61
Итого за Обед.			23,27	33,87	123,95	895,9			26,24	0,52	140,47			
Итого за день			23,27	33,87	123,95	895,9	0,29	17,19	26,24	0,52	140,47	198,47		3,96

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_обед_В.Салда_№2_26

День: среда

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	Мg	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	19,45	24,17	33,19	430,76		2,96		0,27	9,9	78,54	16	1
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	2,33	0,8	15,98	80,4	0,13				44,43			0,8
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04				5,08		7,3	0,4
Итого за Обед.			26,28	28,08	117,55	868,96		20,06	2	0,77	88,71		83,68	1
Итого за день			26,28	28,08	117,55	868,96	0,32	2	2	0,77	88,71	149,94	16	3,3

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_обед_В.Салда_№2_26

День: четверг

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	Мg	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	2,67	5,99	14,3	124,65	0,12	18,04		0,16	34,8	80,91	31,9	1,2
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	90	2,58	6,42	8,37	145,32		0,9	10,8	0,64		165,87		0,7
312	Пюре картофельное в/у	150	3,24	5,08	22,04	150,72	0,15	25,66		0,13	12,83	74,41	29,51	1,1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,3
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62			0,5
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04				5,08		7,3	0,4
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		4,4
Итого за Обед.			12,07	19,07	112,85	718,29			10,8	1,36	163,36		118,99	
Итого за день			12,07	19,07	112,85	718,29	0,47	66,09	10,8	1,36	163,36	344,75		8,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_обед_В.Салда_№2_26

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
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	12,19	23,52	14,84	309,64	0,09				27,81	141	13	1
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами в/у	150	9,16	7,76	45,39	291,98	0,31	2,25		0,64	22,5	222,57	145,8	4,85
348	Компот из изюма	200	0,46	0,1	33,12	132					16		8	
	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,8	15,98	80,4	0,13				44,43			0,81
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04				5,08		7,3	0,49
Итого за Обед.			31,45	36,35	135,59	967,48				0,71	21	167	174,74	2
Итого за день			31,45	36,35	135,59	967,48	0,61	8,31		0,71	106,93	245,75	21	7,24

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_обед_В.Салда_№2_26

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
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми в/у	200	3,32	5,97	30,53	143,33				0,14		56,73		1,34
371	Гренки	20	1,2	0,2	6,3	31,5								
260	Гуляш свинина	50/50	13,35	32,9	5,05	356,42	0,01	2		0,03	7	178	18	0,08
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	9,11	6,18	44,78	275,9	0,31			0,58	14,4	214,56	144	4,82
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62			0,54
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04				5,08		7,3	0,49
Итого за Обед.			29,8	46,03	121,2	962,75	0,62	8,76		0,75	72,48	178	180,54	1
Итого за день			29,8	46,03	121,2	962,75		2		0,75	72,48	280,47	18	7,55

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_обед_В.Салда_№2_26

День: вторник

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
Обед.														
82,04	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне в/у	200/10	2,46	5,84	11,8	110,07	0,07	15,29		0,16	41,94	61,07	29,83	1,4
274	Зразы рубленые (свин.)	90	11,39	22,09	16,11	308,29	0,06	1,29	24,24		39,15	120,8	17,56	0,6
309	Макаронные изделия отварные	150	5,33	4,91	36,36	214,24								
352,03	Напиток "Витошка Лайт"	200			18	72								
	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,8	15,98	80,4	0,13				44,43			0,8
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,7
Итого за Обед.			23,27	33,92	111,58	848		25	24,24	0,16	133,14		63,14	
Итого за день			23,27	33,92	111,58	848	0,32	16,59	24,24	0,16	133,14	181,87		3,6

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_обед_В.Салда_№2_26

День: среда

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
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	12,18	23,45	14,81	308,97	0,09				27,75		13	0,7
312	Пюре картофельное в/у	150	3,24	5,08	22,04	150,72	0,15	25,66		0,13	12,83	74,41	29,51	1,1
348	Компот из изюма	200	0,46	0,1	33,12	132					16		8	
	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,8	15,98	80,4	0,13				44,43			0,8
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04				5,08		7,3	0,4
Итого за Обед.			25,52	33,6	112,21	825,55				0,2	97,2	167	58,45	2
Итого за день			25,52	33,6	112,21	825,55	0,45	31,72		0,2	97,2	97,59	21	3,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_обед_В.Салда_№2_26

День: четверг

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	Са	Р	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	3,3	7,41	17,7	154,33	0,15	22,33		0,2	43,08	100,17	39,5	1,6
291	Плов из бройлер-цыплят в/у	200	19,45	24,17	33,19	430,76		2,96		0,27	9,9	78,54	16	1
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	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62			0,54
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04				5,08		7,3	0,49
Итого за Обед.			26,15	32,44	105,69	824,49		2	2	0,83	12		99,13	1
Итого за день			26,15	32,44	105,69	824,49	0,33	25,89		0,83	103,68	195,31	16	3,89

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_обед_В.Салда_№2_26

День: пятница

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	Са	Р	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	2,33	5,89	9,68	102,76	0,09	13,8		0,09	29,71	55,59	24,51	1
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	9,11	6,18	44,78	275,9	0,31			0,58	14,4	214,56	144	4,82
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62			0,54
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04				5,08		7,3	0,49
Итого за Обед.			27,55	24,11	92,56	719,24			26,96	0,67	103,92		182,02	
Итого за день			27,55	24,11	92,56	719,24	0,54	14,83	26,96	0,67	103,92	298,46		7,19
Среднее за период			25,52	33,35	115,44	859,34	0,46	21,82		0,67	14	69	122,22	1
Итого за период			255,16	333,5	1154,38	8593,41	4,57	218,2		6,72	143	690	1222,15	8

Составил

Зам. гл. буха 2

М.П.

Утвердил



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_В.Салда_№2_26

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	9,66	13,31	49,26	356,09								
352,03	Напиток "Витощка Лайт"	200			18	72								
424	Булочка домашняя	75	5,86	5,22	45,12	249,86								
	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,8	15,98	80,4	0,13				44,43			0,81
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04				5,08		7,3	0,49
Итого за Завтрак			19,02	19,52	137,25	800,35		25			63		12,32	1,3
Итого за день			19,02	19,52	137,25	800,35	0,17				50,53			

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_В.Салда_№2_26

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	12,66	24,54	17,9	342,54	0,07	1,43	26,93		43,5	134,22	19,51	0,73
309	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,89	43,63	257,09								
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	3,1	1,06	21,3	107,2	0,17				59,24			1,08
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,73
Итого за Завтрак			24,13	31,8	112,16	834,83			26,93		124,56		39,26	
Итого за день			24,13	31,8	112,16	834,83	0,3	4,27	26,93		124,56	138,62		2,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: 5-11_В.Салда_№2_26

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	1,1
327	Соус молочный (сладкий)	50	0,95	2,46	6,75	52,05						2,8	1,4	0,2
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03						0,5
	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,8	15,98	80,4	0,13				44,43			0,5
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04				5,08		7,3	0,4
438	Булочка с корицей	50	2,53	2,06	17	98,11								
Итого за Завтрак			17,6	20,74	118,01	734,47								
Итого за день			17,6	20,74	118,01	734,47		0,11	74,29		121,34	168,11		2,6

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: 5-11_В.Салда_№2_26

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	0,71		184,3		0,1
312	Пюре картофельное в/у	180	3,89	6,1	26,45	180,86	0,18	30,79		0,16	15,4	89,29	35,41	1,1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,1
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,06	21,3	107,2	0,17				59,24			1,1
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,95	0,4
Итого за Завтрак			11,67	14,64	99,38	620,52	0,42			0,9	136,48		84,93	
Итого за день			11,67	14,64	99,38	620,52		33,29	12	0,9	136,48	275,15		4

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_В.Салда_№2_26

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)			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	200	19,24	28,82	3,64	350,42								
424	Булочка домашняя	100	7,81	6,96	60,16	333,15								
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,8	15,98	80,4	0,13				44,43			0,81
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04				5,08		7,3	0,49
Итого за Завтрак			30,65	36,83	103,67	865,97		0,03			50,87		13,79	
Итого за день			30,65	36,83	103,67	865,97	0,17				50,87	2,8		1,58

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_В.Салда_№2_26

День: понедельник

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 из пшена с маслом	250/10	9,66	13,31	49,26	356,09								
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	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62			0,54
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04				5,08		7,3	0,49
Итого за Завтрак			17,6	18,68	127	746,24		25			63		10,71	1,03
Итого за день			17,6	18,68	127	746,24	0,13				35,63			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_В.Салда_№2_26

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные веще		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
274	Зразы рубленые (свин.)	100	12,66	24,54	17,9	342,54	0,07	1,43	26,93		43,5	134,22	19,4
309	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,89	43,63	257,09							
	Икра кабачковая_тк	30	0,76	3,56	3,08	47,6	0,01	2,8		1,24	16,4	14,8	6
377	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	65		2,83			14,2	4,4	2,4
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62		
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04				5,08		7,4
Итого за Завтрак			22,75	34,74	100,15	807,83			26,93	1,24	108,8		38,4
Итого за день			22,75	34,74	100,15	807,83	0,21	7,06	26,93	1,24	108,8	153,42	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_В.Салда_№2_26

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)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные веще		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	250/10	20,69	25,38	58,3	386							
438	Булочка с корицей	75	3,79	3,09	25,5	147,17							
15	Сыр (порциями)	20	5,2	5,22		67,8	0,01	0,16	0,05		200		9
378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15
	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,8	15,98	80,4	0,13				44,43		
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62		10,4
Итого за Завтрак			35,17	36,37	130,81	835,37	0,24				378,65		40,4
Итого за день			35,17	36,37	130,81	835,37		1,5	10,05		378,65	92,8	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_В.Салда_№2_26

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	9,42	26,36	12,66	317,37	0,02	2,68	11,83	0,07	17,57	31,89	9	0,26
312	Пюре картофельное в/у	180	3,89	6,1	26,45	180,86	0,18	30,79		0,16	15,4	89,29	35,41	1,38
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
424	Булочка с маком	50	4,88	4,35	37,6	208,21								
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62			0,54
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04				5,08		7,3	0,49
Итого за Завтрак			21,01	37,59	111,25	862,04			11,83	0,23	3	107	53,67	
Итого за день			21,01	37,59	111,25	862,04	0,33	33,5		0,23	68,52	123,98	9	2,95

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_В.Салда_№2_26

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														
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом	250/10	7	13,3	57,13	375,96	0,04			0,2	4,09	76,51	25,5	0,51
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	3,05	5,23	27,31	168,32								
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62			0,54
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04				5,08		7,3	0,49
Итого за Завтрак			19,25	25,45	121,96	793,68			110	0,2	187,39	246,11	51,4	1,95
Итого за день			19,25	25,45	121,96	793,68	0,24	1,33	110	0,2	187,39			1,95
Среднее за период			20,84	25,76	113,45	766,01		4	23,51	0,27	11	14	42,6	2,7
Итого за период			250,13	309,07	1361,43	9192,15		50	282,1	3,27	137	165	511,22	32,43

Составил _____ Зам. гл. буха 2

М.П. _____ Утвердил _____

