

Согласовано:
директор МБОУ СОШ № 6



/ О.Б. Жидкова /

2024г.

Согласовано:
ООО «Комбинат школьного питания №1»



/ Е.О. Розенбах /

2024г.

**Примерное двухнедельное меню горячих
завтраков для учащихся в возрасте 7-11 лет,
12 лет и старше
МБОУ СОШ №6**

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: 5-11_ДОВЗ_В.Сал.23/24

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								
412	Пицца с сыром Школьная	120	14,59	15,79	46,19	387,35	0,23	0,59	14,16	0,05	27,71	89,75	29,81	1,55
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	65	5,2	1,56	31,2	156	0,13	0,1			16,51		23,76	1,66
	Хлеб ржаной	60	2,87	1,8	29,88	132								0,23
Итого за Завтрак			37,55	36,15	176,25	1135,81	0,51			0,05	171,79		70,08	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	66,13	216		2,2				88,13		2,05
371	Гренки_	20	2,4	0,4	12,6	63								
260	Гуляш свинина_	50/50	12,09	29,81	4,59	323,24		2		0,04	6	5,8	17	0,07
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	200	15,51	12,91	83,87	513,59				1,11		407,91		9,2
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб пшеничный	60	4,8	1,44	28,8	144	0,12	0,09			15,24		21,93	1,53
	Хлеб ржаной	60	2,87	1,8	29,88	132								0,23
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
Итого за Обед.			44,97	56,36	269,87	1587,43	1,22	2		1,15	137,01	161	377,5	1
Итого за день			82,52	92,51	446,12	2723,24		45,28	14,16	1,2	6	767,59	17	61,65

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Сал.23/24

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	0,2	0,03	15,46	62,8		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	88								0,15
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
438	Булочка с корицей_	70	5,31	4,33	35,7	206,04								
Итого за Завтрак			30,53	35,68	162,94	1161,01			24,92		105,72		58,35	
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	0,04	10,68			35,53	39	18,66	0,88
263	Рагу из свинины_	300	20,03	51,54	29,49	648	0,69	10,49			36,84	298,49	32,8	1,25
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 Обед.			28,25	59,18	112,69	1065,8					86,56		73,23	
Итого за день			58,78	94,86	275,63	2226,81		45,41	24,92			528,33		50,34

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Сал.23/24

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														
175	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом	200/10	4,84	5,62	25,63	227,27				0,08	7	30,29	17	0,1
223,01	Запеканка из творога со сгущенным молоком 100/20	100/20	29,46	37,4	79,36	288		0,34		0,18		8,68		0,1
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,04	0,03			5,08		7,31	0,1
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								0,1
424	Булочка домашняя	50	3,66	3,26	28,2	156,16								
Итого за Завтрак			40,62	47,42	167,75	823,43	0,23			0,26	247,11	47	24,84	1
Обед														
103,03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,65	2,78	24,23	172	0,1	16,5		0,14	13,3	54,8	22,45	0,1
291	Плов из бройлер-цыплят	280	27,18	31,6	87,04	700,99	0,24	9,09	39,2		50,49	265,01	75,47	2,1
342	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	114,6		0,9			14,2	4,4	5,1	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,1
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								0,1
Итого за Обед			33,39	35,9	163,53	1103,59			39,2	0,14	86,21		114,83	
Итого за день			74,01	83,32	331,28	1927,02		26,94	39,2	0,4	7	365,98	17	7

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Сал.23/24

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 отварной рыбы (горбуша) с рисом паровое(с/г)	100	15,74	12	9,3	208,26			0,03	1,14		99,1		0,1
312	Пюре картофельное	180	3,77	6,12	58,5	273,02	0,17	21,84			44,42	103,92	33,36	1
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,1
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	88								
406	Гребешок с повидлом	70	3,92	1,52	33,04	161,48				0,08		3,66		
Итого за Завтрак			29,44	22,1	159,76	910,76	0,49	26,29		1,22	92,11		82,17	
Обед														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне	300/10	6,68	6,08	57,15	261,1	0,11	10			34,8	67,6	28,81	
268,03	Биточки (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	356					7		16	
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,96	11,62	75,48	462,23				1		367,12		
352	Кисель "Витюшка"	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,35			18,28	
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7			
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	88							22	
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								
Итого за Обед			41,05	46,34	246,45	1476,33		20	130,03	4,57	7	666,2	16	
Итого за день			70,49	68,44	406,21	2387,09		20	130,03	4,57	7	666,2	16	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Сал.23/24

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	18,35	31,95	25,8	380,96	0,16	0,35			131,93	288,85	20,64	3,4
	Йогурт в инд.упаковке_125мл	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
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
406	Пирожок с картофелем_	50	3,41	2,66	19,83	116,07		3			3		4	
Итого за Завтрак			27,55	39,38	94,31	747,78		3	30		317,96	11	51,3	
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_	250/10	7,6	4,93	21,51	138	0,05	158,01		0,09	49,28	49,02	20,09	0,8
7,9	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью_	100	13,3	12,8	2,3	179		0,7	12,67		6	8,54	8	1,5
309	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99						37,51		
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	60	4,8	1,44	28,8	144	0,12	0,09			15,24		21,93	1,53
	Хлеб ржаной	60	2,87	1,8	29,88	132								0,23
Итого за Обед.			35,22	26,43	143,17	973,99		1	12,67	0,12	111,3		50,74	1
Итого за день			62,77	65,81	237,48	1721,77		161,75	42,67	0,12	9	523,28	12	8,79

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Сал.23/24

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	11,72	14,32	53,02	359,46								
412	Пицца с сыром Школьная	70	8,51	9,21	26,94	225,95	0,13	0,34	8,26	0,03	16,16	52,35	17,39	0,9
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62	1,02
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		100		22	76,8		
Итого за Завтрак			33,11	32,67	130,34	911,21	0,33			0,03	174,99		47,26	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	66,13	216		2,2				88,13		2,05
371	Гренки_	20	2,4	0,4	12,6	63								
260	Гуляш свинина_	70/70	16,93	41,73	6,43	452,54	1	3		0,06	9	8,12	23	0,1
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
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
Итого за Обед.			44,32	65,47	229,38	1509,77	0,99	3		1,06	115,89	226	319,64	1
Итого за день			77,43	98,14	359,72	2420,98	1	25,39	108,26	1,09	9	707,32	23	58

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Сал.23/24

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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Завтрак														
274	Эсэзы рубленые (свин.)_	100	11,72	22,72	16,58	317,18	0,08	1,32	24,92		40,28	124,28	18,08	0
309	Макаронные изделия отварные	200	7,32	6	35,2	303,32						41,68		
326	Соус красный основной	30	0,29	1,56	2,22	25,35		1,35		0,03	1,95	2,13	1,83	0
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	0,06	20			14	64	24	
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	88								0
438	Булочка с корицей_	70	5,31	4,33	35,7	206,04								
Итого за Завтрак			31,55	37,21	158,02	1161,49			24,92	0,03	76,6		63,86	
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	300/10	2,06	5,82	23,01	152,38	0,05	12,73			42,36	46,5	22,25	1
492	Биточки рыбные из горбуши(с/г)_	120	13,2	18,84	12,96	298,8		0,79	19,72			132,48		
305	Рис припущенный	200	4,8	6,33	69,87	341,11	0,07			0,28	5,6	105	35	0
377	Чай с лимоном_	200/7	0,21	0,03	16	65		2,83			14,2	4,4	2,4	0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62	1
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66								0
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		
Итого за Обед.			25,7	33,68	175,58	1113,29			19,72	0,28	131,33		93,52	
Итого за день			57,25	70,89	333,6	2274,78		59,16	44,64	0,31		542,47		5

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Сал.23/24

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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
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	
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		100		22	76,8		
377	Чай с лимоном_	200/7	0,21	0,03	16	65		2,83			14,2	4,4	2,4	0
	Хлеб пшеничный	60	4,8	1,44	28,8	144	0,12	0,09			15,24		21,93	
	Хлеб ржаной	60	2,87	1,8	29,88	132								
447	Кекс "Творожный"_	70	6,66	11,8	37,55	280,39								
Итого за Завтрак			21,8	22,43	121,71	729,99					72,69		32,26	
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_	300/10	9,06	5,88	25,65	164,54	0,06	188,4		0,11	58,76	58,45	23,95	
291	Плов из бройлер-цыплят_	280	27,18	31,6	87,04	700,99	0,24	9,09	39,2		50,49	265,01	75,47	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	
	Хлеб пшеничный	75	6	1,8	36	180	0,15	0,11			19,05		27,41	
	Хлеб ржаной	70	3,35	2,1	34,86	154								
Итого за Обед.			45,65	41,44	212,55	1307,53			39,2	0,14	132,65		131,03	
Итого за день			67,45	63,87	334,26	2037,52		202,17	147,36	0,14		429,62		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Сал.23/24

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	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	11,37	40,79	301,43	0,05	0,06	55,72		53,88	123,98	26,45	0,83
	Молоко сгущенное	20	1,44	6	11,2	98		0,2	8,4	0,04		43,8		0,04
174	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	250/10	15,7	16,94	78,56	374,62								1,09
377	Чай с лимоном_	200/7	0,21	0,03	16	65		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	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
406	Пирожок с картофелем_	75	5,12	3,99	29,74	174,11		5			4		6	
Итого за Завтрак			32,92	39,41	195,85	1105,16		5		0,04	277,44	17	43,97	
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	0,09	8,39			29,19	56,7	24,16	0,93
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	100	13,6	25,4	26,3	356					7		16	0,8
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,99	8,2	45,37	350,38		2,7		0,77		267,08		5,82
326	Соус красный основной	30	0,29	1,56	2,22	25,35		1,35		0,03	1,95	2,13	1,83	0,09
352	Кисель "Витошка"_	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,35				
	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.			36,49	42,7	189,74	1253,72		21	130	3,15	101,83	139	228,5	2
Итого за день			69,41	82,11	385,59	2358,88		15,64	194,12	3,19	11	498,09	22	11,98

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Сал.23/24

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
265	Плов (свин.)_	250	27,5	28,14	43,39	536,65	0,14	2,14			23,71	333,57	31,58	2,64
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,04	0,03			5,08		7,31	0,51
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08
424	Булочка с маком_	50	3,66	3,26	28,2	156,16								
Итого за Завтрак			33,78	32,54	120,15	892,81				0,03	32,29		41,14	
Обед.														
101,03	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне_	300/10	2,53	3,24	23,58	178,85	0,11	9,47			532,13	64,18	26,11	1,01
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
312	Пюре картофельное_	180	3,77	6,12	58,5	273,02	0,17	21,84			44,42	103,92	33,36	1,14
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	0,06	20			14	64	24	1
	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.			25,41	34,98	171,96	1100,65			24,92		645,02		121,92	
Итого за день			59,19	67,52	292,11	1993,46		56,37	24,92	0,03		691,51		8,84
Среднее за период			67,93	78,75	340,2	2207,16	1,13	6		1,11	325,16	74	234,69	1
Итого за период			679,3	787,47	3402	22071,55	11,29	55		11,05	3251,6	740	2346,86	8

Составил

Калькулятор3

Утвердил



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 1-4 ДОВЗ_Салбшк_23/24

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
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	250/10	11,72	14,32	53,02	359,46								
15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		103,08	0,06	0,24	63		300	180	16,5	0,24
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		100		22	76,8		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62	1,02
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11
Итого за Завтрак			32,52	31,44	103,4	788,34	0,26				458,83		46,37	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	66,13	216		2,2				88,13		2,05
371	Гренки_	20	2,4	0,4	12,6	63								
260	Гуляш свинина_	50/50	12,09	29,81	4,59	323,24		2		0,04	6	5,8	17	0,07
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,96	11,62	75,48	462,23				1		367,12		8,28
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб пшеничный	60	4,8	1,44	28,8	144	0,12	0,09			15,24		21,93	1,53
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	88								0,15
Итого за Обед.			41,66	53,67	231,92	1398,07	1,05	2		1,04	101,67	161	331,29	1
Итого за день			74,18	85,11	335,32	2186,41		24,89	163	1,04	6	871,85	17	14,58

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4 ДОВЗ_Салбшк_23/24

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
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	0,2	0,03	15,46	62,8		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,04	0,03			5,08		7,31	0,51
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
Итого за Завтрак			19,6	26,86	95,94	761,75			22,43		92,51		44,74	
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	0,04	10,68			35,53	39	18,66	0,88
263	Рагу из свинины_	250	16,69	42,95	24,57	540	0,57	8,74			30,7	248,74	27,33	1,04
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	88								0,15
Итого за Обед.			24,43	50,29	102,79	935,8					80,12		67,34	
Итого за день			44,03	77,15	198,73	1697,55		43,48	22,43			459,9		49,18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_Салбшк_23/24

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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_	150/10	3,69	4,28	19,53	173,16				0,06	5	23,08	13	0,15
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком_ 80/20	80/20	23,57	29,92	63,49	230,4				0,14		6,94		0,72
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 Завтрак			31,99	36,12	132,16	625,56	0,25			0,2	203,62	36	29,01	
Обед														
103,03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне_	250	2,65	2,78	24,23	172	0,1	16,5		0,14	13,3	54,8	22,45	0,83
291	Плов из бройлер-цыплят_	250	24,27	28,21	77,71	625,88	0,21	8,12	35		45,08	236,62	67,38	2,27
342	Компот из свежих яблок_	200	0,2	0,2	27,9	114,6		0,9			14,2	4,4	5,1	1
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62	1,02
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11
Итого за Обед.			31,75	33,05	163,98	1074,48			35	0,14	83,63		110,8	
Итого за день			63,74	69,17	296,14	1700,04		25,94	35	0,34	5	328,64	13	7,51

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_Салбшк_23/24

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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 отварной рыбы (горбуша) с рисом паровое(с/г)	100	15,74	12	9,3	208,26			0,03	1,14		99,1		0,63
312	Пюре картофельное_	150	3,14	5,1	48,75	227,52	0,14	18,2			37,02	86,6	27,8	0,95
352	Кисель "Витошка"_	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,35				
	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			25,37	19,84	130,95	760,78	0,77	19,28		3,49	79,19		72,47	
Обед														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	0,09	8,39			29,19	56,7	24,16	0,93
268,03	Биточки (свинина)_	90	12,24	22,86	23,67	320,4					6		15	0,72
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	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
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
Итого за Обед.			34,2	40,12	198,44	1216,58				0,83	117,03	125	267,92	2
Итого за день			59,57	59,96	329,39	1977,36		20	130,03	4,32	196,22	573,13	15	56,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_Салбшк_23/24

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	13,76	23,96	19,35	285,72	0,12	0,26			98,95	216,64	15,48	2,55
	Йогурт в инд.упаковке_125мл	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
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 Завтрак			21,62	29,51	82,61	606,47			30		290		53,75	
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,93	21,51	138	0,05	158,01		0,09	49,28	49,02	20,09	0,8
7,9	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью	90	11,97	11,52	2,07	161,1		0,63	11,4		5	7,69	7	1,35
309	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,5	26,4	227,49						31,26		
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	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.			31,03	23,41	122,9	842,59		1	11,4	0,12	103,5		45,76	
Итого за день			52,65	52,92	205,51	1449,06		161,61	41,4	0,12	5	443,97	7	8

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_Салбшк_23/24

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								
7	Бутерброды горячие с сыром	60	6,7	9,98	17,81	188,4	0,05	0,07	75,6		167,33	115,56	11,34	0,59
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
	Хлеб ржаной	60	2,87	1,8	29,88	132								0,23
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
Итого за Завтрак			27,01	28,03	150,07	925,73	0,36				339,6		64,13	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	66,13	216		2,2				88,13		2,05
371	Гренки	20	2,4	0,4	12,6	63								
260	Гуляш свинина	50/50	12,09	29,81	4,59	323,24		2		0,04	6	5,8	17	0,07
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,96	11,62	75,48	462,23				1		367,12		8,28
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	60	4,8	1,44	28,8	144	0,12	0,09			15,24		21,93	1,53
	Хлеб ржаной	60	2,87	1,8	29,88	132								0,23
Итого за Обед.			41,72	54,13	232,48	1400,47	1,03	2		1,04	88,27	161	309,53	1
Итого за день			68,73	82,16	382,55	2326,2		24,77	75,6	1,04	6	691,41	17	58,67

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4 ДОВЗ_Салбшк_23/24

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.)	100	11,72	22,72	16,58	317,18	0,08	1,32	24,92		40,28	124,28	18,08	0,68
309	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99						37,51		
326	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9		0,9		0,02	1,3	1,42	1,22	0,06
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	0,06	20			14	64	24	1
	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			23,33	30,98	103,48	846,67			24,92	0,02	69,92		55,52	
Обед														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	0,04	10,68			35,53	39	18,66	0,88
492	Биточки рыбные из горбуши(с/г)	100	11	15,7	10,8	249		0,66	16,43			110,4		
305	Рис припущенный	150	3,6	4,75	52,4	255,83	0,05			0,21	4,2	78,75	26,25	0,53
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
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
Итого за Обед			19,79	27,27	136,66	878,63			16,43	0,21	99,18		72,46	
Итого за день			43,12	58,25	240,14	1725,3		53,67	41,35	0,23		480,16		48,9

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4 ДОВЗ_Салбшк_23/24

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														
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		
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
447	Кекс "Творожный"	70	6,66	11,8	37,55	280,39								
Итого за Завтрак			16,27	19,74	80,82	537,18					57,6		14,93	
Обед														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200/10	6,14	3,98	17,37	111,46	0,04	127,62		0,07	39,8	39,59	16,23	0,65
291	Плов из бройлер-цыплят	240	23,3	27,08	74,6	600,84	0,2	7,8	33,6		43,28	227,16	64,68	2,18
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	70	5,6	1,68	33,6	168	0,14	0,11			17,78		25,59	1,79
	Хлеб ржаной	60	2,87	1,8	29,88	132								0,23
Итого за Обед			37,97	34,6	184,45	1120,3			33,6	0,1	104,91		110,28	
Итого за день			54,24	54,34	265,27	1657,48		140,01	140,19	0,1		368,41		6,19

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4 ДОВЗ Салбшк 23/24

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
Завтрак														
15,5	Запеканка из творога с рисом_	100	5,26	7,58	27,2	200,96	0,04	0,04	37,15		35,92	82,66	17,64	0,56
	Молоко сгущенное	20	1,44	6	11,2	98		0,2	8,4	0,04		43,8		0,04
174	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	150/10	9,66	10,42	48,34	230,54								0,67
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	40	1,91	1,2	19,92	88								0,15
Итого за Завтрак			21,68	26,19	141,86	778,5				0,04	210,11		43,13	
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	0,09	8,39			29,19	56,7	24,16	0,93
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	100	13,6	25,4	26,3	356					7		16	0,8
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,99	8,2	45,37	350,38		2,7		0,77		267,08		5,82
326	Соус красный основной	30	0,29	1,56	2,22	25,35		1,35		0,03	1,95	2,13	1,83	0,09
352	Кисель "Витошка"_	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,35				
	Хлеб пшеничный	60	4,8	1,44	28,8	144	0,12	0,09			15,24		21,93	1,53
	Хлеб ржаной	50	2,39	1,5	24,9	110								0,19
Итого за Обед.			37,77	43,24	199,52	1299,72		21	130	3,15	104,67	139	232,57	2
Итого за день			59,45	69,43	341,38	2078,22		15,66	175,55	3,19	7	456,77	16	12,16

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4 ДОВЗ Салбшк 23/24

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
Завтрак														
265	Плов (свин.)_	240	26,4	27,01	41,65	515,18	0,13	2,05			22,76	320,23	30,32	2,53
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11
Итого за Завтрак			30,29	28,69	99,99	761,18				0,03	33,53		43,81	
Обед.														
101,03	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне_	250/10	2,12	2,72	19,78	150	0,09	7,94			446,3	53,83	21,9	0,85
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
312	Пюре картофельное_	150	3,14	5,1	48,75	227,52	0,14	18,2			37,02	86,6	27,8	0,95
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	0,06	20			14	64	24	1
	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.			19,37	29,55	127,41	856,58			22,43		539,25		98,12	
Итого за день			49,66	58,24	227,4	1617,76		50,95	22,43	0,03		638,07		7,72
Среднее за период			56,94	66,67	282,18	1841,54	0,99	5		1,04	325,71	62	211,39	1
Итого за период			569,37	666,73	2821,83	18415,38	9,91	46		10,41	3257,14	622	2113,93	6

Составил

Калькулятор3

Утвердил



всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью

7 (семь) листов

Подпись _____

