

Согласовано:

директор МБОУ СОШ № 6

 / О.Б. Жидкова /

« » 2024г.

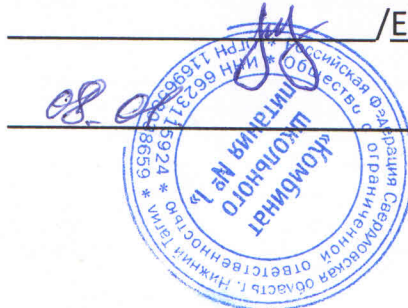


Согласовано:

ООО «Комбинат школьного питания №1»

 / Е.О. Розенбах /

« » 2024г.



**Примерное двухнедельное меню
горячих завтраков и обедов для учащихся с
ограниченными возможностями
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 приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_В.С.6шк_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)			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								
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	
Итого за день			37,55	36,15	176,25	1135,81		1,99	14,16	0,05		179,75		3,57

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_В.С.6шк_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)			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.)_	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	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
438	Булочка с корицей_	70	5,31	4,33	35,7	206,04								
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
Итого за Завтрак			29,25	35,14	153,16	1115,01			24,92		102,88		54,27	
Итого за день			29,25	35,14	153,16	1115,01		24,11	24,92			188,04		46,16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_В.С.6шк_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)			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
223,01	Запеканка из творога со сгущенным молоком_100/20	100/20	29,46	37,4	79,36	288		0,34		0,18		8,68		0,9
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,04	0,03			5,08		7,31	0,51
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08
424	Булочка домашняя	50	3,66	3,26	28,2	156,16								
Итого за Завтрак			39,47	46,08	161,65	769,32	0,23			0,24	246,72	36	22,44	
Итого за день			39,47	46,08	161,65	769,32		0,4		0,24	5	34,56	13	1,92

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_В.С.6шк_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)			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	180	3,77	6,12	58,5	273,02	0,17	21,84			44,42	103,92	33,36	1,14
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
406	Гребешок с повидлом	70	3,92	1,52	33,04	161,48				0,08		3,66		0,72
Итого за Завтрак			29,44	22,1	159,76	910,76	0,49	26,29		1,22	92,11		82,17	
Итого за день			29,44	22,1	159,76	910,76			0,03	1,22		209,48		4,2

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
 Рацион: 5-11_В.С.6шк_23/24

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: пятница
 Неделя: 1

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	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	
Итого за день			27,55	39,38	94,31	747,78		1,46	30		3	426,65	4	4,42

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)
 Рацион: 5-11_В.С.6шк_23/24

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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	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_	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	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
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		100		22	76,8		
Итого за Завтрак			35,67	33,75	149,9	1003,21	0,41			0,03	180,67		55,41	
Итого за день			35,67	33,75	149,9	1003,21		1,73	108,26	0,03		219,15		2,75

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_В.С.6шк_23/24

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)			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	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	0,09
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	40	1,91	1,2	19,92	88								0,15
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	
Итого за день			31,55	37,21	158,02	1161,49		22,75	24,92	0,03		232,09		3,2

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_В.С.6шк_23/24

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														
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
		40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		100		22	76,8		
209	Яйца вареные													
377	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	65		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
	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
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	
Итого за день			21,8	22,43	121,71	729,99		3,08	108,16			104,6		2,22

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_В.С.6шк_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_	150/10	9,66	10,42	48,34	230,54								0,67
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_	75	5,12	3,99	29,74	174,11		5			4		6	
Итого за Завтрак			26,77	32,92	164,63	956,08		5		0,04	208,72	17	42,97	
Итого за день			26,77	32,92	164,63	956,08		0,32	64,12	0,04	4	170,58	6	2,41

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_В.С.6шк_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	833,57	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	
Итого за день			33,78	32,54	120,15	892,81		3,66		0,03		335,13		3,54
Среднее за период			31,28	33,77	145,95	942,23	0,34	1		0,16	150,24	6	51,59	
Итого за период			312,83	337,7	1459,54	9422,26	3,43	8		1,64	1502,43	64	515,9	

Составил

Калькулятор3

Утвердил



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1-4_В.Салбшк_23

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	9,47	11,57	42,82	290,33								
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			30,27	28,69	93,2	719,21	0,26				458,83		46,37	
Итого за день			30,27	28,69	93,2	719,21		1,6	163			346,8		1,5

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_В.Салбшк_23

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 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	
Итого за день			19,6	26,86	95,94	761,75		23,95	22,43			169,36		45,55

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_В.Салбшк_23

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	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08
Итого за Завтрак			30,72	35,58	122,38	579,56	0,22			0,2	200,79	36	24,95	
Итого за день			30,72	35,58	122,38	579,56		0,35		0,2	5	32,82	13	2

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_В.Салбшк_23

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	
Итого за день			25,37	19,84	130,95	760,78		20	130,03	3,49	79,19	185,7		3,05

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
Рацион: 1-4_В.Салбшк_23

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: пятница
Неделя: 1

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
284	Омлет натуральный	150	13,76	23,96	19,35	285,72	0,12	0,26			98,95	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	
Итого за день			21,62	29,51	82,61	606,47		1,4	30		354,44			4,11

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)
Рацион: 1-4_В.Салбшк_23

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: понедельник
Неделя: 2

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	200/10	9,47	11,57	42,82	290,33								
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 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								
Итого за Завтрак			22,7	26,11	115,75	765,73	0,23				22		44	
Итого за день			22,7	26,11	115,75	765,73		21,4	75,6		330,79		51,49	
												227,56		45,31

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_В.Салбшк_23

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	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	
Итого за день			23,33	30,98	103,48	846,67		22,27	24,92	0,02		227,21		2,62

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_В.Салбшк_23

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/10	1,76	2,23	7,43	36,99	0,03	0,13	6,59		15,72	18,9	4,38	0,08
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		100		22	76,8		
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	
Итого за день			16,27	19,74	80,82	537,18		2,99	106,59			100,1		1,03

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
Рацион: 1-4_В.Салбшк_23

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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	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						
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	88					12,7		18,28	1,28
Итого за Завтрак			22,48	26,43	146,66	802,5				0,04	212,65		46,79	0,15
Итого за день			22,48	26,43	146,66	802,5		3,15	45,55	0,04		130,86		3,06

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)
Рацион: 1-4_В.Салбшк_23

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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	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	
Итого за день			30,29	28,69	99,99	761,18		3,59		0,03		321,79		3,72
Среднее за период			24,27	27,24	107,18	714,1	0,31	2		0,38	182,58	4	45,48	
Итого за период			242,65	272,43	1071,78	7141,03	3,08	20		3,78	825,81	36	454,82	

Составил

Калькулятор

Утвердил



ООО "Комбинат школьного питания №1"

Всего прошито, пронумеровано

и скреплено печатью

7 (семь) листов

Подпись

