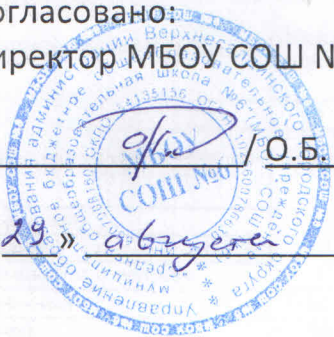


Согласовано:
директор МБОУ СОШ № 6

 / О.Б. Жидкова /

«29» августа 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 приготовляемых блюд

Рацион: 1-4_В.Салбшк_24/25

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	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								
14	Масло (порциями)	15	0,06	5,46	0,12	49,5			30		1,8	2,25		0,03
15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		103,08	0,06	0,24	63		300	180	16,5	0,24
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			25,25	29,55	93,04	705,91	0,23				438,63		46,37	
Итого за день			25,25	29,55	93,04	705,91		1,6	93			272,25		1,53

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_В.Салбшк_24/25

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1.	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
274	Зразы рубленые (свин.)	90	10,55	20,45	14,92	285,46	0,07	1,19	22,43		36,25	111,85	16,27	0,61
309	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,5	26,4	227,49						31,26		
377	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	65		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,04	0,03			5,08		7,31	0,51
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
Итого за Завтрак			19,61	26,86	96,48	763,95			22,43		92,99		44,82	
Итого за день			19,61	26,86	96,48	763,95		24,05	22,43			169,51		45,56

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_В.Салбшк_24/25

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

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														
15,5	Запеканка из творога с рисом_	200	10,52	15,16	54,39	401,91	0,07	0,08	74,29		71,84	165,31	35,27	1,11
	Молоко сгущенное	20	1,44	6	11,2	98		0,2	8,4	0,04		43,8		0,04
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	40	1,91	1,2	19,92	88								0,15
Итого за Завтрак			17,17	23,38	119,71	743,91				0,04	144,59		59,76	
Итого за день			17,17	23,38	119,71	743,91		0,37	82,69	0,04		211,91		2,6

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_В.Салбшк_24/25

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

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														
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_	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			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	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11
Итого за Завтрак			15,53	23,3	123,29	731,52		20		2,35	72,23		64,63	
Итого за день			15,53	23,3	123,29	731,52		19,2	146,2	2,35	72,23	172,11		3,22

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_В.Салбшк_24/25

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	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	
Итого за день			21,62	29,51	82,61	606,47		1,4	30			354,44		4,11

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_В.Салбшк_24/25

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	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								
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	40	1,91	1,2	19,92	88								0,15
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
Итого за Завтрак			18,55	17,21	117,5	669,33	0,25				169,13		48,29	
Итого за день			18,55	17,21	117,5	669,33		21,36				112		45,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_В.Салбшк_24/25

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
274	Зразы рубленые (свин.)_	90	10,55	20,45	14,92	285,46	0,07	1,19	22,43		36,25	111,85	16,27	0,61
309	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,5	26,4	227,49						31,26		
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	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08
Итого за Завтрак			20,59	27,51	91,56	747,45			22,43	0,02	64,63		53,3	
Итого за день			20,59	27,51	91,56	747,45		22,14	22,43	0,02		208,53		2,52

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_В.Салбшк_24/25

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом_	200/10	1,76	2,23	7,43	36,99	0,03	0,13	6,59		15,72	18,9	4,38	0,08
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		
377	Чай с лимоном_	200/7	0,21	0,03	16	65		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
	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 Завтрак			20,88	17,24	67,63	475,87					365,81		43,23	
Итого за день			20,88	17,24	67,63	475,87		3,28	169,59			280,1		2,11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_В.С.6шк_24/25

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	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_	200	10,52	15,16	54,39	401,91	0,07	0,08	74,29		71,84	165,31	35,27	1,11
	Молоко сгущенное	20	1,44	6	11,2	98		0,2	8,4	0,04		43,8		0,04
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
424	Булочка домашняя	80	5,86	5,22	45,12	249,86								
Итого за Завтрак			21,28	27,76	150,07	925,77				0,04	142,48		55,5	
Итого за день			21,28	27,76	150,07	925,77		0,36	82,69	0,04		211,91		2,28

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_24/25

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	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_	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	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
406	Гребешок с повидлом_	50	2,8	1,08	23,6	115,34				0,06		2,62		0,52
Итого за Завтрак			18,62	27,66	139,97	846,53				0,06	82,31		69,42	
Итого за день			18,62	27,66	139,97	846,53		25,37	18,9	0,06		209,1		3,85

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_В.С.6шк_24/25

День: пятница
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	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														
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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_В.С.6шк_24/25

День: понедельник
Неделя: 2Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	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_	250/10	11,72	14,32	53,02	359,46								
413,04	Пицца домашняя_	100	9,9	16,26	28,34	299	0,14	0,2	34,34		98,3	128,04	25,94	128,04
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	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11
Итого за Завтрак			31,02	35,6	141,06	969,46	0,35				240,21		63,12	
Итого за день			31,02	35,6	141,06	969,46		1,59	34,34			218,04		129,81

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_В.С.6шк_24/25

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ 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 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		
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	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08
438	Булочка с корицей_	50	3,79	3,09	25,5	147,17								
Итого за Завтрак			26,65	33,77	124	971,84			24,92	0,02	69,63		55,11	
Итого за день			26,65	33,77	124	971,84		22,27	24,92	0,02		227,21		2,59

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_24/25

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ 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_	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		
377	Чай с лимоном_	200/7	0,21	0,03	16	65		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62	1,02
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11
447	Кекс "Творожный"_"	70	6,66	11,8	37,56	280,39								
Итого за Завтрак			18,76	21,05	97,18	615,99					66,71		23,69	
Итого за день			18,76	21,05	97,18	615,99		3,05	108,16			104,6		1,59

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
 Рацион: 5-11_В.С.6шк_24/25

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: четверг
 Неделя: 2

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

№ рец.	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_	200	10,52	15,16	54,39	401,91	0,07	0,08	74,29		71,84	165,31	35,27	1,11
	Молоко сгущенное	20	1,44	6	11,2	98		0,2	8,4	0,04		43,8		0,04
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			19,74	26,29	129,89	826,02		5		0,04	139,44	17	51,79	
Итого за день			19,74	26,29	129,89	826,02		0,34	82,69	0,04	4	211,91	6	2,02

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)
 Рацион: 5-11_В.С.6шк_24/25

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: пятница
 Неделя: 2

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

№ рец.	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														
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
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	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			31,35	32,85	159,27	1006,04			35	0,03	56,2		80,6	
Итого за день			31,35	32,85	159,27	1006,04		9,66	35	0,03		238,18		3,43
Среднее за период			24,87	31,02	128,5	874,41	0,3	1		0,02	145,57	3	56,39	
Итого за период			248,67	310,23	1285,03	8744,06	2,98	8		0,19	455,68	28	563,94	

Составил _____ Калькулятор3

Утвердил _____

М.П.



ООО «Комбинат школьного
питания №1»

Всего прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

7 (семь) листов


/Розенбах, Е.О./

