

Согласовано:

директор МБОУ СОШ № 6



/ О.Б. Жидкова /

«29» августа 2024г.

Согласовано:

ООО «Комбинат школьного питания №1»



/Е.О.Розенбах/

29 августа 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: 1-4_ДОВЗ_Салбшк_24/25

День: понедельник

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	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								
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	
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)	150	11,63	9,68	62,9	385,19				0,83		305,93		6,9
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.			39,33	51,73	219,34	1321,03	0,96	2		0,87	97,57	161	290,23	1
Итого за день			64,58	81,28	312,38	2026,94		24,89	93	0,87	6	736,11	17	13,23

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_Салбшк_24/25

День: вторник

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	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		
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	
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	200/10	1,4	3,94	15,59	103,22	0,03	8,63			28,7	31,5	15,07	0,71
263	Рагу из свинины_	240	16,02	41,23	23,59	518,4	0,55	8,39			29,47	238,79	26,24	1
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 Обед.			20,88	46,55	78,54	797,62					66,39		54,52	
Итого за день			40,49	73,41	175,02	1561,57		41,15	22,43			442,6		48,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_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)			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														
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	
Обед.														
103,03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне_	200	2,12	2,22	19,38	137,6	0,08	13,2		0,11	10,64	43,84	17,96	0,66
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
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	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 Обед.			29,45	31,12	151,22	991,04			33,6	0,11	76,63		99,96	
Итого за день			46,62	54,5	270,93	1734,95			22,32	116,29	0,15		487,31	7,32

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_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)			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	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	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			13,93	22,82	113,69	683,52		20		2,35	67,15		57,32		
Обед.															
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	200/10	4,52	4,12	38,71	176,88	0,07	6,78			23,58	45,8	19,51	0,75	
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.			33,12	39,14	189,22	1174,47				0,83	111,42	125	263,27	2	
Итого за день			47,05	61,96	302,91	1857,99			46,03	146,2	3,18	178,57	548,64	15	56,24

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4 ДОВЗ_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	
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
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	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 Обед.			27,02	21,38	99,2	724,05		1	11,4	0,1	88,35		33,76	
Итого за день			48,64	50,89	181,81	1330,52		131,19	41,4	0,1	5	434,54	7	7,27

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4 ДОВЗ_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 ржаной	40	1,91	1,2	19,92	88								0,15
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62	1,02
	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	
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_	60/60	14,51	35,77	5,51	387,89	1	3		0,05	7	6,96	20	0,08
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	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.			41,81	58,15	220,82	1388,08	0,94	3		0,88	84,97	193	268,81	1
Итого за день			60,36	75,36	338,32	2057,41	1	24,88		0,88	7	515,82	20	56,37

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_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	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		
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	
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	200/10	1,4	3,94	15,59	103,22	0,03	8,63			28,7	31,5	15,07	0,71
492	Биточки рыбные из горбуши(с/г)_	90	9,9	14,13	9,72	224,1		0,59	14,79			99,36		
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.			18,36	24,76	131,87	829,15			14,79	0,21	90,17		68,87	
Итого за день			38,95	52,27	223,43	1576,6			51,42	37,22	0,23		442,94	48,63

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_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	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
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	
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
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	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.			37,84	35,6	172,14	1079,88			35	0,12	110,51		108,69	
Итого за день			58,72	52,84	239,77	1555,75			170,98	204,59	0,12		567,3	6,92

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: 1-4_ДОВЗ_Салбшк_24/25

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: четверг
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 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														
15,5	Запеканка из творога с рисом_	180	9,47	13,64	48,95	361,72	0,06	0,07	66,86		64,66	148,78	31,74	1
	Молоко сгущенное	20	1,44	6	11,2	98		0,2	8,4	0,04		43,8		0,04
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			16,23	21,83	115,27	708,72					0,04	151,61		57,23
Обед.														
96,02	Расольник ленинградский на курином бульоне_	200/10	4,52	4,12	38,71	176,88	0,07	6,78			23,58	45,8	19,51	0,75
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	90	12,24	22,86	23,67	320,4					6		15	0,72
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9,16	6,83	37,81	291,98		2,25		0,64		222,57		4,85
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
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	40	1,91	1,2	19,92	88								0,15
Итого за Обед.			32,02	37,25	169,59	1109,16		21	130	3,01	88,09	125	193,32	2
Итого за день			48,25	59,08	284,86	1817,88		13,17	205,26	3,05	6	466,77	15	10,38

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: 1-4_ДОВЗ_Салбшк_24/25

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: пятница
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 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														
71	Огурец порционный	60	0,48	0,12	1,56	8,4	0,06	6		0,12	13,8	25,2	8,4	0,36
291	Плов из бройлер-цыплят_	200	19,42	22,57	62,17	500,7	0,17	6,5	28		36,06	189,3	53,9	1,82
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
Итого за Завтрак			22,52	23,83	112,29	709,1		14,02	28	0,15	57,8		71,72	
Обед.														
101,03	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне_	200/10	1,71	2,2	15,98	121,15	0,07	6,41			360,47	43,48	17,69	0,69
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	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 Обед.			19,76	29,27	128,41	851,73			22,43		455,96		97,57	
Итого за день			42,28	53,1	240,7	1560,83			50,43	0,15		521,99		7,18
Среднее за период			49,59	61,47	257,01	1708,04	0,92	5		0,87	311,24	60	201,48	1
Итого за период			495,94	614,69	2570,13	17080,44	9,2	47		8,73	3112,4	604	2014,79	6

Составил _____ Калькулятор3

Утвердил _____

М.П.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Сал.24/25

День: понедельник
Неделя: 1

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														
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					
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	0,04	1,3			125,78	128,04	25,94	128,04
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05				90	14	0,13
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44					7,62		10,97	0,77
Итого за Завтрак			28,15	34,58	121,68	875,46	0,28							0,08
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	66,13	216		2,2						
371	Гренки_	20	2,4	0,4	12,6	63						88,13		2,05
260	Гуляш свинина_	50/50	12,09	29,81	4,59	323,24		2						
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,96	11,62	75,48	462,23				0,04	6	5,8	17	0,07
										1		367,12		8,28
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	0,06	20						
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			14	64	24	1
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66					7,62		10,97	0,77
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								0,11
Итого за Обед.			39,58	53,45	232,14	1398,07	1,03	2			1,04	125,75	161	337,91
Итого за день			67,73	88,03	353,82	2273,53		44,8	34,34	1,04	6	765,09	17	185,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Сал.24/25

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ 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.)_	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_	200/7	0,21	0,03	16	65		2,83				14,2	4,4	2,4	0,36
	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
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94									0,08
Итого за Завтрак			22,68	30,27	108,22	865,17			24,92				22		44
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_	280	18,69	48,1	27,52	604,8	0,64	9,79				34,38	278,59	30,61	1,17
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 Обед.			25,15	54,9	95,96	954,6						80,96		66,54	
Итого за день			47,83	85,17	204,18	1819,77		44,76	24,92				508,58		49,35

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Сал.24/25

День: среда
 Неделя: 1

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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	
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_	280	27,18	31,6	87,04	700,99	0,24	9,09	39,2		50,49	265,01	75,47	2,54
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.			34,66	36,44	173,31	1149,59			39,2	0,14	89,04		118,89	
Итого за день			55,94	64,2	323,38	2075,36		26,91	121,89	0,18		536,12		7,78

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Сал.24/25

День: четверг
 Неделя: 1

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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	
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)_	100	13,6	25,4	26,3	356					7		16	0,8
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,96	11,62	75,48	462,23				1		367,12		8,28
352	Кисель "Витошка"__	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
	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
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
Итого за Обед.			38,59	44,78	227,45	1388,22		20	130	3,35	126,65	139	311,99	2
Итого за день			57,21	72,44	367,42	2234,75		53,82	148,9	3,41	7	654,92	16	58,99

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Сал.24/25

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

№ 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						
	Йогурт в инд.упаковке_125мл	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		131,93	288,85	20,64	3,4
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03			180	135	21	0,15
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,04	0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44					5,08		7,31	0,51
406	Пирожок с картофелем_	50	3,41	2,66	19,83	116,07								0,08
Итого за Завтрак			27,55	39,38	94,31	747,78		3			3		4	
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								
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108						37,51		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66		0,05			7,62		10,97	0,77
Итого за Обед.			31,38	24,81	113,83	835,99		1	12,67	0,12	102,78		38,52	1
Итого за день			58,93	64,19	208,14	1583,77		161,71	42,67	0,12	9	523,28	12	7,91

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Сал.24/25

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

№ 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					
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	0,04	1,3			98,3	128,04	25,94	128,04
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			125,78	90	14	0,13
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66					7,62		10,97	0,77
Итого за Завтрак			28,62	34,88	126,66	897,46	0,29				232,59		52,16	
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_	60/60	14,51	35,77	5,51	387,89	1	3		0,05	7	6,96	20	0,08
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	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								0,08
Итого за Обед.			39,83	58,73	213,88	1375,12	0,94	3		1,05	109,72	193	311,58	1
Итого за день			68,45	93,61	340,54	2272,58	1	25,01	34,34	1,05	7	705,05	20	184,33

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Сал.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)			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.)_	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	
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	180	4,32	5,7	62,88	307	0,06			0,25	5,04	94,5	31,5	0,64
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	2,4	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.			21,89	28,73	157,92	980,8			16,43	0,25	117,05		82,78	
Итого за день			48,54	62,5	281,92	1952,64			56,49	41,35	0,27		497,51	49,35

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Сал.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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом_	250/10	2,18	2,76	9,2	45,8	0,04	0,16	8,16		19,46	23,4	5,42	0,1
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		100		22	76,8		
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
447	Кекс "Творожный"__	70	6,66	11,8	37,56	280,39							24,11	
Итого за Завтрак			19,24	21,35	102,16	637,99					67,01		24,11	
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	0,95
291	Плов из бройлер-цыплят_	300	29,12	33,85	93,25	751,06	0,25	9,74	42		54,1	283,94	80,86	2,72
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.			44,15	42,19	191,82	1231,6			42	0,14	129,01		126,03	
Итого за день			63,39	63,54	293,98	1869,59			202,76	150,16	0,14		448,55	7,04

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
 Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Сал.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

№ 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_	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
377	Чай с лимоном_	200/7	0,21	0,03	16	65					14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,04	0,03					7,31	0,51
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44					5,08			
406	Пирожок с картофелем_	75	5,12	3,99	29,74	174,11								0,08
Итого за Завтрак								5			4		6	
Обед.			19,85	26,26	130,89	831,02		5		0,04	153,64	17	52,79	
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	20	0,19	1,04	1,48	16,9		0,9		0,02	1,3	1,42	1,22	0,06
352	Кисель "Витошка"_	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
	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								
Итого за Обед.			33,74	41,06	169,44	1153,27		21	130	3,14	95,51	139	219,75	2
Итого за день			53,59	67,32	300,33	1984,29		15,18	212,69	3,18	11	538,71	22	10,56

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)
 Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Сал.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

№ 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														
291	Плов из бройлер-цыплят_	220	21,36	24,82	68,38	550,77	0,18	7,15	30,8		39,67	208,23	59,29	2
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								
424	Булочка с маком_	80	5,86	5,22	45,12	249,86								0,08
Итого за Завтрак			30,64	31,42	166,86	1024,63			30,8	0,03	51,17		72,59	
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			56,05	66,4	338,82	2125,28			61,4	55,72	0,03	566,17		8,46
Среднее за период			57,77	72,74	301,25	2019,16	1	6		0,94	307,11	66	227,09	1
Итого за период			577,66	727,4	3012,53	20191,56	9,95	55		9,42	3071,11	660	2270,93	7

Составил _____ Калькулятор3

Утвердил _____

М.П.



ООО «Комбинат школьного
питания №1»

Всего прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

7 (семь) листов

/Розенбах Е.О./

