

Согласовано:
директор МБОУ СОШ № 6



/ О.Б. Жидкова /

2025г.

Согласовано:
ООО «Комбинат школьного питания №1»



/Е.О.Розенбах/

2025г.

**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: 1-4_ВС_бшк_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)			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								
15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		103,08	0,06	0,24	63		300	180	16,5	0,24
352,03	Напиток "Витошка Лайт"	200			18	72								
	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			22,02	21,41	94,96	627,41	0,19	25			311,05		32,37	
Итого за день			22,02	21,41	94,96	627,41		0,3	63		311,05	180		1,37

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_ВС_бшк_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)			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 рубленные (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		
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				0,4		22		4,4
Итого за Завтрак			19,5	26,89	95,48	758,95			22,43	0,4	78,79		43,82	
Итого за день			19,5	26,89	95,48	758,95		21,25	22,43	0,4		167,91		5,88

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)
Рацион: 1-4_ВС_6шк_25

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.361-08

День: среда													
Неделя: 1													
Сезон: 01.01-12.31 (Все)													
Возраст: 7-11 лет													
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
15,5	Запеканка из творога с рисом	150	7,89	11,38	40,79	301,43							
327	Соус молочный (сладкий)	50	0,05	0,11	0,33	2,54	0,06	0,06	55,72		53,87	123,98	26,46
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,01	0,63		1,57	1,22	0,05
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120		0,03				2,8	1,4
	Хлеб ржаной	50	2,39	1,5	24,9	110	0,1	0,08			12,7		18,28
Итого за Завтрак			14,43	14,25	105,02	593,97					69,63		48,28
Итого за день			14,43	14,25	105,02	593,97		0,18	56,35		128		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 1.4. 20...

Примерное...

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)
Рацион: 1-4_ВС_6шк_25

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.361-08

День: четверг													
Неделя: 1													
Сезон: 01.01-12.31 (Все)													
Возраст: 7-11 лет													
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
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
312	Пюре картофельное в/у	150	3,72	6,12	58,44	273	0,24	30,72		0,12	15,36	89,28	35,4
352,03	Напиток "Витошка Лайт"	200			18	72							
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44							
Итого за Завтрак			14,84	23,78	117,2	708		25		0,12	47,74		68,16
Итого за день			14,84	23,78	117,2	708		31,7	16,2	0,12	47,74	174,79	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
Рацион: 1-4_ВС_6шк_25

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20														
Дневник питания (лист 5)														
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													
	Фрукт свежий*	150	13,76	23,96	19,35	285,72	0,12	0,26			98,96	216,65	15,48	2,55
376	Чай с сахаром	1	0,8	0,8	19,6	94								
	Хлеб пшеничный	200	0,1	0,06	15	60				0,4				
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,72	14,4	72		0,03						
		20	0,96	0,6	9,96	44	0,06	0,05						
Итого за Завтрак											7,62		10,97	0,77
Итого за день			18,02	26,14	78,31	555,72								0,08
			18,02	26,14	78,31	555,72				0,4	139,18		46,69	8,08
							20,34		0,4			241,45		
Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20														
Рацион: 1-4_ВС 6шк 25														
Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20														

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
Рацион: 1-4_ВС_6шк_25

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								
352,03	Напиток "Витошка Лайт"_	200			18	72								
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72								
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44	0,06	0,05						
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94					7,62		10,97	0,77
Итого за Завтрак			13,63	13,69	104,78	572,33	0,16	25						0,08
Итого за день			13,63	13,69	104,78	572,33		20,05			40,22	22	29,81	44
											40,22	22		44,85

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)
 Рацион: 1-4_ВС_6шк_25

День: вторник
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
274	Зразы рубленные (свин.)	90	10,55	20,45	14,92	285,46	0,07	1,19	22,43		36,25	111,85	16,27	0,6
309	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,5	26,4	227,49						31,26		0,6
54,9	Компот из клубники	200	0,2	0,1	28,9	113								0,6
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62	1,6
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	88								0,6
Итого за Завтрак			21,35	27,21	109,34	809,95		28	22,43		101,96	26	67,66	2,8
Итого за день			21,35	27,21	109,34	809,95		1,25	22,43			143,11		2,8

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-2

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)
 Рацион: 1-4_ВС_6шк_25

День: среда
 Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные веществ (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	0,6
15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		103,08	0,06	0,24	63		300	180	16,5	0,6
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	0,04	1,3			125,78	90	14	0,6
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66								0,6
Итого за Завтрак			16,68	14,51	52,73	379,07					450,01		47,1	2,8
Итого за день			16,68	14,51	52,73	379,07		1,72	69,59			288,9		2,8

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
 Рацион: 1-4_ВС_6шк_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

№ 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	150	7,89	11,38	40,79	301,43	0,06	0,06	55,72		53,87	123,98	26,46	0,83
327	Соус молочный (сладкий)	50	0,05	0,11	0,33	2,54		0,01	0,63		1,57	1,22	0,05	
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								
Итого за Завтрак			14,43	14,25	105,02	593,97					69,63		48,28	0,19
Итого за день			14,43	14,25	105,02	593,97		0,18	56,35			128		2,58

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)
 Рацион: 1-4_ВС_6шк_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

№ 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														
54,15	Паста болоньезе с филе кур_в/у	240	23,65	10,32	46,45	374,77	0,06	9,15	11,81		29,76	87,49		
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								
Итого за Завтрак			27,54	12	104,79	620,77			11,81	0,03	40,53		13,49	0,11
Итого за день			27,54	12	104,79	620,77			11,81	0,03	40,53		13,49	
Среднее за период			18,24	19,41	96,76	622,01	0,26	10		0,1	19	3	44,57	1,19
Итого за период			182,44	194,13	967,63	6220,14	2,64	103		0,95	189	26	445,66	1

Составил _____ Калькулятор4

Утвердил _____



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

он: 5-11_ВС_6шк_25

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Каша вязкая молочная из пшена с маслом	250/10	11,72	14,32	53,02	359,46								
Пирожки печенные с мясом	100	0,08	0,04	0,24	1,64			0,07		0,15	0,75	0,21	0,01
Напиток "Витощка Лайт"	200			18	72								
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
за Завтрак		15,63	15,98	100,6	571,1	0,11	25			8,66		12,43	
за день		15,63	15,98	100,6	571,1		0,05	0,07		8,66	0,75		0,89

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

он: 5-11_ВС_6шк_25

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
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
Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99						37,51		
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		20		0,4		22		4,4
за Завтрак		21,88	30,03	103,42	841,17		24,92	0,4		97,99		46,63	
за день		21,88	30,03	103,42	841,17		24,18	24,92	0,4		188,19		6,03

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_ВС_6шк_25

День: среда

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	Ca	P	Mg	К
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15,5	Запеканка из творога с рисом_	200	10,52	15,17	54,39	401,91	0,08	0,08	74,29		71,83	165,31	35,28	1,1
	Молоко сгущенное	20	1,44	6	11,2	98		0,2	8,4	0,04		43,8		0,1
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	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
424	Булочка домашняя	80	5,86	5,22	45,12	249,86								
Итого за Завтрак			21,28	27,77	150,07	925,77				0,04	142,47		55,51	
Итого за день			21,28	27,77	150,07	925,77		0,36	82,69	0,04		211,91		2,1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_ВС_6шк_25

День: четверг

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	Ca	P	Mg	К
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	1,1
312	Пюре картофельное_в/у	180	4,46	7,34	70,13	327,6	0,29	36,86		0,14	18,43	107,14	42,48	1,1
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,1
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66								0,1
406	Гребешок с повидлом_	50	2,8	1,08	23,6	115,34				0,06		2,62		0,1
Итого за Завтрак			19,31	28,88	151,6	901,11				0,2	56,32		78,54	
Итого за день			19,31	28,88	151,6	901,11		40,39	18,9	0,2		212,32		4,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: 5-11_ВС_6шк_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

№ 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	18,34	31,94	25,8	380,96								
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,16	0,34			131,94	288,86	20,64	3,4
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06				2,8	1,4	0,28
	Хлеб ржаной	35	1,67	1,05	17,43	77					10,16		14,62	1,02
406	Пирожок с картофелем в/у	75	5,12	3,99	29,74	174,11								0,13
Итого за Завтрак			28,43	38	107,17	788,07					4		6	
Итого за день			28,43	38	107,17	788,07		5			143,66	17	38,29	
							0,43				4	291,66	6	4,83

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: 5-11_ВС_6шк_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

№ 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								
413,04	Пицца домашняя	80	7,92	13,01	22,67	239,2	0,11	0,16	27,47		78,64	102,43	20,75	102,43
352,03	Напиток "Витошка Лайт"	200			18	72								
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	55								0,09
Итого за Завтрак			23,23	28,8	120,54	797,66	0,21	25			87		32,76	
Итого за день			23,23	28,8	120,54	797,66		0,21	27,47		87	102,43		103,29

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_ВС_6шк_25

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные 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		
54,9	Компот из клубники	200	0,2	0,1	28,9	113								0,9
	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
438	Булочка с корицей	50	3,79	3,09	25,5	147,17								
Итого за Завтрак			27,41	33,47	141,78	1034,34		28	24,92		106,96	26	69,47	1
Итого за день			27,41	33,47	141,78	1034,34		1,38	24,92			161,79		2,75

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_ВС_6шк_25

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные 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
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
1	Манник	80	3,6	4,64	42,4	223,36	0,08	0,08	10,48	0,4	14,16	27,52	5,44	0,32
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
Итого за Завтрак			9,35	9,31	106,76	520,16				0,4	85,5		39,41	
Итого за день			9,35	9,31	106,76	520,16		23,1	18,64	0,4		77,32		45,37

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: 5-11_ВС_6шк_25

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15,5	Запеканка из творога с рисом_	200	10,52	15,17	54,39	401,91	0,08	0,08	74,29		71,83	165,31	35,28	1,11
	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_в/у	75	5,12	3,99	29,74	174,11					4		6	
Итого за Завтрак			19,74	26,3	129,89	826,02		5		0,04	139,43	17	51,8	
Итого за день			19,74	26,3	129,89	826,02		0,34	82,69	0,04	4	211,91	6	2,02

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: 5-11_ВС_6шк_25

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
54,15	Паста болоньезе с филе кур_в/у	200	19,71	8,6	38,71	312,31	0,05	7,63	9,84		24,8	72,91		
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_	100	7,32	6,52	56,4	312,32								
Итого за Завтрак			30,45	16,5	148,47	848,63			9,84	0,03	36,56		13,36	
Итого за день			30,45	16,5	148,47	848,63		9,17	9,84	0,03		74,47		1,16
Среднее за период			21,67	25,5	126,03	805,4	0,26	9		0,11	13	6	43,82	
Итого за период			216,71	255,04	1260,3	8054,03	2,61	88		1,11	134	60	438,2	1

Составил

Калькулятор4

Утвердил



и скреплено печатью

Подпись

27

