

Согласовано:

директор МБОУ СОШ № 6

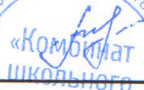
 / О.Б. Жидкова /

« 01 » 09 2025г.



Согласовано:

ООО «Комбинат школьного питания №1»

 / Е.О. Розенбах /

« 01 » 09 2025г.



**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 приготавливаемых блюд

Рацион: 1-4_ДОВЗ_ВС_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	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)	20	5,28	5,32		68,72	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
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			19,38	18,75	94,96	593,05	0,17	25			211,05		26,87	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	200	4	7,2	36,8	172,8				0,17		68,4		1,6
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
54,9	Компот из клубники_	200	0,2	0,1	28,9	113								0,9
	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				0,4		22		4,4
Итого за Обед.			34,48	49,31	189,75	1267,23	0,84	30,25		1,44	137,11	187	299,35	2
Итого за день			53,86	68,06	284,71	1860,28		30,47	42	1,44	348,16	522,13	17	16,01

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_ВС_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	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			
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 Завтрак			19,5	26,89	95,48	758,95			22,43		78,79		43,82	
Обед.														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	0,04	7,63			35,53	39	18,66	0,88
263,01	Рагу из свинины_в/у	200	13,35	34,35	19,66	432	0,46	6,99			24,56	198,99	21,86	0,83
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.			18,5	40,61	92,32	783,8				0,03	70,57		53,6	
Итого за день			38	67,5	187,8	1542,75		37,41	22,43	0,03		407,46		48,35

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: 1-4_ДОВЗ_ВС_25

День: среда
 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														
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								0,19
Итого за Завтрак			14,43	14,25	105,02	593,97					69,63		48,28	
Обед.														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями в/у	200	2,12	2,22	19,38	137,6	0,08	13,2		0,11	10,64	43,84	17,96	0,66
	Бедро куриное запеченное_	100	16,98	16,16	14,62	241,56	0,06	2	63,76		13	87,78	18	1,06
305	Рис припущенный	150	3,6	4,75	52,4	255,83	0,05			0,21	4,2	78,75	26,25	0,53
388,06	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	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							80,18	2
Итого за Обед.			26,74	24,59	146,02	894,79		17,13	65,76	0,68	79,34			
Итого за день			41,17	38,84	251,04	1488,76		17,31	122,11	0,68	13	354,97	18	6,28

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: 1-4_ДОВЗ_ВС_25

День: четверг
 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														
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 в/у	150	3,72	6,12	58,44	273	0,24	30,72		0,12	15,36	89,28	35,4	1,44
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			15,31	24,08	122,18	730		25		0,12	48,03		68,57	
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	Биточек (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			48,43	63,22	311,4	1904,47		58,56	16,2	0,95	159,45	551,32	15	56,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_ВС_25

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	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			98,96	216,65	15,48	2,55
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
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			18,02	26,14	78,31	555,72					139,18		46,69	
Обед.														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	200/10	6,14	3,98	17,37	111,46	0,04	6,06		0,07	7,11	23,18	9,77	0,35
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	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	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.			25,97	32,34	108,91	856,13			24,92	0,1	60,19		37,27	
Итого за день			43,99	58,48	187,22	1411,85		29,24	24,92	0,1		421,73		49,61

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_ВС_25

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	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	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						22		44
Итого за Завтрак			13,63	13,69	104,78	572,33	0,16	25			40,22		29,81	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	200	4	7,2	36,8	172,8				0,17		68,4		1,6
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	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.			36,47	54,73	162,15	1206,88	0,79	10,48		1,05	56,7	193	248,4	1
Итого за день			50,1	68,42	266,93	1779,21	1	30,53		1,05	96,92	406,09	20	54,59

День: вторник
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														
274	Зразы рубленные (свин.)	90	10,55	20,45	14,92	285,46								
309	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,5	26,4	227,49	0,07	1,19	22,43		36,25	111,85	16,27	0,61
54,9	Компот из клубники	200	0,2	0,1	28,9	113						31,26		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05						0,9
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66					7,62		10,97	0,77
Итого за Завтрак			20,07	26,67	99,56	763,95								0,11
Обед.								28	22,43		99,12	26	63,59	1
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной в/у	200/10	1,4	3,94	15,59	103,22	0,03	6,16			28,7	31,5	15,07	0,71
234	Котлеты (биточки) рыбные	100	17,6	25,12	17,28	398,4	0,08	1,04	26,31		34,82	176,64		
205	Рис с овощами в/у	150	5,18	5,99	28,53	188,4	0,08	2,72			19,41	50,88		
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60								
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05				2,8	1,4	0,28
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	55					7,62		10,97	0,77
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								0,09
Итого за Обед.			28,67	37,38	122,85	971,02					22			44
Итого за день			48,74	64,05	222,41	1734,97		31,24	48,74		123,29		46,48	48,24

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)
Рацион: 1-4_ДОВЗ_ВС_25

День: среда
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														
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
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	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			16,68	14,51	52,73	379,07					450,01		47,1	
Обед.														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной в/у	250/10	7,6	4,93	21,51	138	0,05	7,5		0,09	8,8	28,7	12,1	0,43
265	Плов (свин.) в/у	200	21,99	22,52	34,69	429,33	0,08	1,72			18,97	266,85	25,27	2,12
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	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.			34,28	29,37	119,34	837,33				0,12	41,08		54,51	
Итого за день			50,96	43,88	172,07	1216,4		12,49	69,59	0,12	586,01			5,32

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4 ДОВЗ ВС_25

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_	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								0,19
Итого за Завтрак			14,43	14,25	105,02	593,97					69,63		48,28	
Обед.														
96	Рассольник ленинградский со сметаной_в/у	200/10	4,52	4,12	38,71	176,88	0,09	12,92		0,15	11,03	54,96	19,18	0,71
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	90	12,24	22,86	23,67	320,4					6		15	0,72
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами_в/у	150	9,16	6,83	37,81	291,98		2,25		0,64		222,57		4,85
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	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08
Итого за Обед.			29,28	35,13	142,55	977,26		15,22		0,79	68,57	125	183,63	2
Итого за день			43,71	49,38	247,57	1571,23		15,4	56,35	0,79	69	405,53	15	9,71

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4 ДОВЗ ВС_25

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														
637	Азу по-татарски (свинина)_в/у	240	15,85	8,58	4,47	161,85		1			28	189	30	3
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			19,74	10,26	62,81	407,85		1		0,03	28	189	13,49	1,19
Обед.														
101,01	Суп картофельный с пшеном со сметаной_в/у	250/10	2,12	2,72	19,78	150	0,09	7,94			446,3	53,83	21,9	0,85
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		
54,9	Компот из клубники_	200	0,2	0,1	28,9	113								0,9
	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.			24,59	12,5	106,95	667,31		28	9,84		526,28	26	65,15	1
Итого за день			44,33	22,76	169,76	1075,16	0,33	17,14		0,03	537,05	128,3	30	4
Среднее за период			46,33	54,46	230,09	1558,51	0,75	19		0,52	32	87	176,83	1
Итого за период			463,29	544,59	2300,91	15585,08	7,45	193		5,19	318	871	1768,34	14

Составил

Калькулятор

Утвердил

М.П.



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 5-11_ДОВЗ_ВС_25

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								
406,03	Пирожки печенные с мясом	80	0,06	0,03	0,19	1,31			0,05		0,12	0,6	0,17	0,01
352,03	Напиток "Витошка Лайт"	200			18	72								
	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			14,34	15,43	90,77	524,77	0,08	25			5,8		8,32	
Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми в/у	250	5	9	46	216				0,21		85,5		2
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
54,9	Компот из клубники	200	0,2	0,1	28,9	113								0,9
	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			38,28	53,35	216,51	1409,47	0,99	32,55		1,25	147,22	187	347,68	2
Итого за день			52,62	68,78	307,28	1934,24		32,58	0,05	1,25	153,02	481,02	17	56,73

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_ВС_25

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	200/7	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 Завтрак			23,15	30,57	113,2	887,17			24,92		100,82		50,7	
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной в/у	300/10	2,06	5,82	23,01	152,38	0,05	9,1			42,36	46,5	22,25	1,05
263	Рагу из свинины	240	16,02	41,23	23,59	518,4	0,55	8,39			29,47	238,79	26,24	1
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	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			22,77	48,97	109,74	940,78				0,03	85,14		65,63	
Итого за день			45,92	79,54	222,94	1827,95		43,24	24,92	0,03		475,04		49,41

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
Рацион: 5-11_ДОВЗ_ВС_25

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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	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	15,17	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	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	27,77	150,07	925,77				0,04	142,47		55,51	
Обед.														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями_в/у	250	2,65	2,78	24,23	172	0,1	16,5		0,14	13,3	54,8	22,45	0,83
	Бедро куриное запеченное_	100	16,98	16,16	14,62	241,56	0,06	2	63,76		13	87,78	18	1,06
305	Рис припущенный	180	4,32	5,7	62,88	307	0,06			0,25	5,04	94,5	31,5	0,64
388,06	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	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.			29,26	26,64	171,13	1026,36		20,44	65,76	0,75	85,67		93,98	2
Итого за день			50,54	54,41	321,2	1952,13		20,8	148,45	0,79	13	465,59	18	6,54

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
Рацион: 5-11_ДОВЗ_ВС_25

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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	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	Рассольник ленинградский со сметаной_в/у	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	0,11	16		0,19	13,66	68,05	23,75	0,88
268,03	Биточек (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
352,03	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
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
Итого за Обед.			38,59	44,78	221,45	1365,22		36,06		1,19	111,12	139	311,58	2
Итого за день			57,21	72,44	361,42	2211,75		61,43	18,9	1,25	70	666,27	16	58,94

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_ВС_25

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	18,34	31,94	25,8	380,96	0,16	0,34			131,94	288,86	20,64	3,4
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
406	Пирожок с картофелем_в/у	100	6,83	5,32	39,65	232,15					6		8	
Итого за Завтрак			30,38	39,48	119,57	857,11		7			143,98	23	38,56	
Обед.														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	250/10	7,6	4,93	21,51	138	0,05	7,5		0,09	8,8	28,7	12,1	0,43
274	Зразы рубленные (свин.)_	120	14,06	27,26	19,9	380,62	0,1	1,58	29,9		48,34	149,14	21,7	0,82
309	Макаронные изделия отварные	200	7,32	6	35,2	303,32						41,68		
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	50	2,39	1,5	24,9	110								0,19
Итого за Обед.			35,43	40,95	154,51	1159,94			29,9	0,12	80,07		55,44	
Итого за день			65,81	80,43	274,08	2017,05		11,08	29,9	0,12	6	512,74	8	7,88

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_ВС_25

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								
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 "Виташка 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	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08
Итого за Завтрак			23	28,65	118,05	786,66	0,21	25			86,86		32,56	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	250	5	9	46	216				0,21		85,5		2
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	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.			38,18	53,31	202,61	1356,47	0,99	32,58		1,25	97,72	161	313,98	1
Итого за день			61,18	81,96	320,66	2143,13		32,79	27,47	1,25	184,58	585,65	17	158,79

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
Рацион: 5-11_ДОВЗ_ВС_25

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-

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	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								
309	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99	0,08	1,32	24,92		40,28	124,28	18,08	0,68
54,9	Компот из клубники	200	0,2	0,1	28,9	113						37,51		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72								0,9
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
438	Булочка с корицей	75	5,69	4,64	38,25	220,76								0,11
Итого за Завтрак			28,03	34,48	144,75	1061,93		28	24,92		104,12	26	65,4	1
Обед.														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной в/у	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	0,04	7,63			35,53	39	18,66	0,88
234	Котлеты (биточки) рыбные	120	21,12	30,14	20,74	478,08	0,1	1,25	31,57		41,78	211,97		
205	Рис с овощами в/у	180	6,22	7,19	34,24	226,08	0,1	3,26			23,29	61,06		
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,84	16,8	84								
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66	0,07	0,05			8,89		12,79	0,89
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								0,11
Итого за Обед.			34,2	44,81	140,62	1135,96						22		44
Итого за день			62,23	79,29	285,37	2197,89		33,59	56,49		142,38		52,1	
												498,62		48,62

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
Рацион: 5-11_ДОВЗ_ВС_25

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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	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
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
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								0,08
Итого за Завтрак			9,35	9,31	106,76	520,16				0,4	85,5		39,41	
Обед.														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной в/у	300/10	9,06	5,88	25,65	164,54	0,06	8,94		0,11	10,49	34,22	14,43	0,51
265	Плов (свин.) в/у	240	26,39	27,03	41,63	515,19	0,09	2,07			22,77	320,22	30,33	2,55
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 Обед.			39,34	34,59	125,62	925,73				0,14	44,03		58,25	
Итого за день			48,69	43,9	232,38	1445,89		35,65	18,64	0,54		433,32		49,62

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: 5-11_ДОВЗ_ВС_25

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)			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	15,17	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
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					4		6	0,08
406	Пирожок с картофелем_в/у	75	5,12	3,99	29,74	174,11		5		0,04	153,63	17	52,8	
Итого за Завтрак			19,85	26,27	130,89	831,02								
Обед.														
96	Рассольник ленинградский со сметаной_в/у	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	0,11	16		0,19	13,66	68,05	23,75	0,88
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	100	13,6	25,4	26,3	356					7		16	0,8
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами_в/у	180	10,99	8,2	45,37	350,38		2,7		0,77		267,08		5,82
352,03	Напиток "Витоска Лайт"_	200			18	72					7,62		10,97	0,77
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05						0,08
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44					0,96	78,68	139	218,12
Итого за Обед.			33,55	40,02	161,96	1113,37		18,75		0,96	78,68	139	218,12	2
Итого за день			53,4	66,29	292,85	1944,39		21,89	82,69	1	74	548,64	22	10,45

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: 5-11_ДОВЗ_ВС_25

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)			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														
637	Азу по-татарски (свинина)_в/у	200	13,21	7,15	3,72	134,87		1			24	157	25	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								0,08
424	Булочка с маком_	100	7,32	6,52	56,4	312,32				0,03	24	157	13,36	1,16
Итого за Завтрак			23,95	15,05	113,48	671,19		1		0,03	24	157	13,36	1,16
Обед.														
101,01	Суп картофельный с пшеном со сметаной_в/у	300/10	2,53	3,24	23,58	178,85	0,11	9,47			532,13	64,18	26,11	1,01
54,15	Паста болоньезе с филе кур_в/у	220	21,68	9,46	42,58	343,54	0,06	8,39	10,82		27,28	80,2		0,9
54,9	Компот из клубники_	200	0,2	0,1	28,9	113		0,08	0,06		10,16		14,62	1,02
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96								0,11
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66			28	10,82	619,96	26	77,08	1
Итого за Обед.			29,04	14,66	129,2	797,39					0,03	631,72	145,94	25
Итого за день			52,99	29,71	242,68	1468,58	0,4	19,46			0,63	33	88	201,99
Среднее за период			55,06	65,68	286,09	1914,3	0,84	20			6,26	325	875	2019,88
Итого за период			550,59	656,75	2860,86	19143	8,42	204			6,26	325	875	2019,88

Составил

Калькулятор4

Утвердил



ООО "Комбинат школьного питания № 1"

Всего прошито, пронумеровано

и скреплено печатью

7 (семь) листов

Подпись _____

