

Согласовано:
директор МБОУ СОШ № 6


_____/ О.Б. Жидкова /
«26» _____ 2026г.



Согласовано:
ООО «Комбинат школьного питания №1»


_____/ Е.О. Розенбах /
_____ 2026г.



**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_ВС_6шк_26

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	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	5,65	10,74	46,14	303,66	0,03			0,16	3,3	61,8		0,41
15	Сыр (порциями)	30	7,8	7,83		101,7	0,01	0,24	0,07		300		13,5	0,24
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	24,66	133,8								
	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,8	15,98	80,4	0,13				44,43			0,81
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62			0,73
Итого за Завтрак			20,34	22,85	100,11	682,56			0,07	0,16			49,85	
Итого за день			20,34	22,85	100,11	682,56	0,23	0,25		0,16	355,35	61,8		2,19

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_ВС_6шк_26

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
274	Зразы рубленные (свин.)_	90	10,71	26,71	14,66	333,38	0,08	3,6		0,07	28,77	20,88	9	0,82
309,03	Макаронные изделия отварные/ Икра кабачковая_150/30	150/30	6,09	8,46	39,44	261,84	0,01	2,8		1,24	16,4	14,8		0,28
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62			0,54
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04				5,08			0,49
Итого за Завтрак			19,62	35,95	88,64	750,82				1,31	3	105	28,21	
Итого за день			19,62	35,95	88,64	750,82	0,22	6,43		1,31	79,87	38,48	9	2,41

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_ВС_6шк_26

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом	200/10	8,09	14,87	40,23	327,27	0,01			0,08	1,6	29,93		0,2
372	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47				0,2		11		2,2
382,01	Какао на молоке	200	6,7	3,4	21	143								1,2
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62			0,54
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04				5,08			0,49
Итого за Завтрак			17,91	19,39	90,57	612,87				0,28	1		55,48	
Итого за день			17,91	19,39	90,57	612,87	0,21	10,52		0,28	148,3	40,93		4,63

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_ВС_6шк_26

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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	8,07	22,59	10,85	272,03	0,02	2,3	10,14	0,06	15,06	27,33	8	0,22
312	Пюре картофельное_в/у	150	3,24	5,08	22,04	150,72	0,15	25,66		0,13	12,83	74,41	29,51	1,15
352,03	Напиток "Витошка Лайт"	200			18	72								
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,06	21,3	107,2	0,17				59,24			1,08
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04				5,08			0,49
Итого за Завтрак			15,58	28,92	81,08	643,95		25	10,14	0,19	66	91	48,5	
Итого за день			15,58	28,92	81,08	643,95	0,38	27,96		0,19	92,21	101,74	8	2,94

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
Рацион: 1-4_ВС_6шк_26

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

День: пятница

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223	Запеканка из творога	150	25,73	17,1	24,15	357,08	0,02			0,19	3,56	10,2		0,24
327	Соус молочный (сладкий)	50	0,95	2,46	6,75	52,05								
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	60	4,65	1,59	31,95	160,8	0,26				88,86			1,62
	Хлеб ржаной	40	2,35	0,37	17,78	84	0,08	0,01			10,16			0,98
Итого за Завтрак			33,78	21,58	95,63	713,93				0,19			29,52	
Итого за день			33,78	21,58	95,63	713,93	0,36	0,04		0,19	102,58	13		3,12

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)
Рацион: 1-4_ВС_6шк_26

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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	7,8	10,75	39,79	287,61								
15	Сыр (порциями)	25	6,5	6,52		84,75	0,01	0,2	0,06		250		11,25	0,2
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	24,66	133,8								
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,06	21,3	107,2	0,17				59,24			1,08
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62			0,73
Итого за Завтрак			21,96	21,81	99,08	676,36			0,06				28,6	
Итого за день			21,96	21,81	99,08	676,36	0,24	0,21			316,86			2,01

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_ВС_6шк_26

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
274	Зразы рубленые (свин.)	90	10,71	26,71	14,66	333,38	0,08	3,6		0,07	28,77	20,88	9	0,82
309	Макаронные изделия отварные	150	5,33	4,91	36,36	214,24								
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	2,33	0,8	15,98	80,4	0,13				44,43			0,81
372	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47				0,2		11		2,2
Итого за Завтрак			18,98	32,85	92,8	740,02				0,27	3	105	26,51	
Итого за день			18,98	32,85	92,8	740,02	0,24	16,43		0,27	103,4	36,28	9	4,19

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_ВС_6шк_26

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
284,03	Омлет натуральный/Кукуруза консервированная_150/30	150/30	15,29	21,8	5,7	280,16	0,12			0,42	10,2	90,3	31,2	1,14
43 455	Кондитерское изделие	40	1,12	1,44	10,24	59,84								
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	45	3,49	1,19	23,96	120,6	0,19				66,65			1,22
	Хлеб ржаной	45	2,64	0,42	20	94,5	0,09	0,01			11,43			1,1
Итого за Завтрак			22,64	24,91	74,9	615,1				0,42	88,28	93,1	56,23	3,74
Итого за день			22,64	24,91	74,9	615,1	0,4	0,04		0,42	88,28			3,74

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
Рацион: 1-4_ВС_6шк_26

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

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														
268,04	Шницели (свинина)_	90	12,18	23,45	14,81	308,97	0,09				27,75		13	0,75
205	Рис с овощами_в/у	150	3,48	6,43	31,85	202,04	0,06	5,2		0,31	11,14	77,84		0,75
54,9	Компот из клубники_	200	0,16	0,08	8,49	34,73			1				4	
	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,8	15,98	80,4	0,13				44,43			0,81
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62			0,73
Итого за Завтрак			19,91	31,04	84,46	689,14		12		0,31	13	141	52,78	1
Итого за день			19,91	31,04	84,46	689,14	0,34	5,21	1	0,31	90,94	77,84	17	3,04

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
Рацион: 1-4_ВС_6шк_26

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

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														
18	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_	200/10	6,91	11,46	39,65	290,3	0,09			0,23	5,28	86,68		1,33
378	Чай с молоком_	200	1,4	1,6	17,7	91	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
43 455	Кондитерское изделие_	40	1,12	1,44	10,24	59,84								
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,06	21,3	107,2	0,17				59,24			1,08
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04				5,08			0,49
372	Яблоко_	100	0,4	0,4	9,8	47								
Итого за Завтрак			14,1	16,15	107,58	637,34				0,2		11		2,2
Итого за день			14,1	16,15	107,58	637,34			10	0,43			83,1	
Среднее за период			20,48	25,55	91,49	676,21	0,37	11,33		0,43	212,2	190,48		5,51
Итого за период			204,82	255,45	914,85	6762,09		4	2,03	0,36	9	44	45,88	
								37	20,27	3,56	86	442	458,78	1

Составил _____ Калькулятор4

М.П.

Утвердил _____



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_ВС_6шк_26

День: понедельник
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														
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом	250/10	7	13,3	57,13	375,96	0,04			0,2	4,09	76,51		0,51
406,03	Пирожки печенные с мясом	100	13,84	9,85	39,8	303,43	0,16	0,48	18,71		25,87	146,65	35,31	1,25
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	24,66	133,8								
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62			0,54
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04				5,08			0,49
Итого за Завтрак			26,36	27,07	141,13	908,79			18,71	0,2	64,66	223,16	71,31	2,79
Итого за день			26,36	27,07	141,13	908,79	0,33	0,48		0,2				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
Рацион: 5-11_ВС_6шк_26

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

День: вторник
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														
274	Зразы рубленые (свин.)	100	11,9	29,68	16,29	370,42	0,09	4		0,08	31,97	23,2	10	0,91
09,03	Макаронные изделия отварные/ Икра кабачковая_150/30	150/30	6,09	8,46	39,44	261,84	0,01	2,8		1,24	16,4	14,8		0,28
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60								
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09	0,03			2,8	1,4	0,28	
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04				29,62			0,54
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94		20			5,08			0,49
Итого за Завтрак			21,61	39,72	109,87	881,86				0,4	22			4,4
Итого за день			21,61	39,72	109,87	881,86	0,29	26,83		1,72	4	116	47,36	6,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_ВС_6шк_26

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом_	250/10	10,01	18,41	49,81	405,19	0,02			0,1	1,98	37,05		0,2
382,01	Какао на молоке"	200	6,7	3,4	21	143								1,2
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62			0,5
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04				5,08			0,4
424	Булочка домашняя	100	7,32	11,72	60,92	380,53					1,28			
Итого за Завтрак			26,75	34,25	151,27	1024,32				0,1	1		49,13	
Итого за день			26,75	34,25	151,27	1024,32	0,19	0,52		0,1	133,96	37,05		2,4

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_ВС_6шк_26

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	9,42	26,36	12,66	317,37	0,02	2,68	11,83	0,07	17,57	31,89	9	0,2
312	Пюре картофельное_в/у	180	3,89	6,1	26,45	180,86	0,18	30,79		0,16	15,4	89,29	35,41	1,3
352,03	Напиток "Витошка Лайт"_"	200			18	72								
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,06	21,3	107,2	0,17				59,24			1,0
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04				5,08			0,4
406	Гребешок с повидлом_	50	2,82	2,13	19,74	111,01					0,35			
Итого за Завтрак			20,4	35,84	107,04	830,44		25	11,83	0,23	66	107	55,4	
Итого за день			20,4	35,84	107,04	830,44	0,41	33,47		0,23	97,64	121,18	9	3,0

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
Рацион: 5-11_ВС_6шк_26

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

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														
223	Запеканка из творога_	200	34,3	22,8	32,2	476,1				0,25	4,75	13,6		0,33
327	Соус молочный (сладкий)	60	1,14	2,95	8,1	62,47	0,03							
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03						
	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,8	15,98	80,4	0,13				44,43	2,8	1,4	0,28
406	Пирожок с картофелем_в/у	75	4,63	1,96	34,13	175,62	0,03	5,18		0,04	4,81	16,92		0,26
Итого за Завтрак			42,5	28,57	105,41	854,59				0,29			17,73	
Итого за день			42,5	28,57	105,41	854,59	0,19	5,21		0,29	53,99	33,32		1,68

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
Рацион: 5-11_ВС_6шк_26

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

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	9,66	13,31	49,26	356,09								
13,04	Пицца домашняя_	100	12,15	16,58	32,06	322,31	0,12	5,18		0,11	118,49	68,56	5	1,33
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	24,66	133,8								
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62			0,54
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04				5,08			0,49
Итого за Завтрак			27,33	33,81	125,52	907,8			10,4	0,11	2	54	39,09	
Итого за день			27,33	33,81	125,52	907,8	0,25	5,18		0,11	153,19	68,56	5	2,36

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_ВС_6шк_26

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	11,9	29,68	16,29	370,42	0,09	4		0,08	31,97	23,2	10	0,91
309	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,89	43,63	257,09								
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	2,33	0,8	15,98	80,4	0,13				44,43			0,81
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62			0,73
438	Булочка с корицей	100	5,05	4,12	34	196,23								
Итого за Завтрак			27,65	40,8	139,23	1032,14				0,08	4	116	29,61	
Итого за день			27,65	40,8	139,23	1032,14	0,28	6,84		0,08	98,22	27,6	10	2,81

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-2

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_ВС_6шк_26

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														
284,04	Омлет натуральный/Кукуруза консервированная_200/30	200/30	20,1	29	6,61	367,76	0,12			0,42	10,2	90,3		1,1
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,2
	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,8	15,98	80,4	0,13				44,43			0,8
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04				5,08			0,4
1	Манник	70	3,43	4,42	37,61	201,96	0,04			0,33	4,35	18,49		0,2
Итого за Завтрак			27,13	34,47	84,09	752,12				0,75			48,62	
Итого за день			27,13	34,47	84,09	752,12	0,33	0,03		0,75	64,06	111,59		2,9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
Рацион: 5-11_ВС_6шк_26

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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														
268,04	Шницели (свинина)_	100	13,53	26,06	16,46	343,3	0,1				30,83		14	0,83
205	Рис с овощами в/у	180	4,18	7,72	38,22	242,45	0,07	6,24		0,37	13,37	93,41		0,9
54,9	Компот из клубники_	200	0,16	0,08	8,49	34,73			1				4	
	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,8	15,98	80,4	0,13				44,43			0,81
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04				5,08			0,49
406	Пирожок с картофелем в/у	75	4,63	1,96	34,13	175,62	0,03	5,18		0,04	4,81	16,92		0,26
Итого за Завтрак			26	36,81	122,17	918,5		12		0,41	13	157	62,2	1
Итого за день			26	36,81	122,17	918,5	0,37	11,42	1	0,41	98,52	110,33	18	3,29

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)
Рацион: 5-11_ВС_6шк_26

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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														
18	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_	250/10	8,56	14,19	49,09	359,42	0,11			0,28	6,54	107,32		1,65
378	Чай с молоком_	200	1,4	1,6	17,7	91	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,06	21,3	107,2	0,17				59,24			1,08
	Хлеб ржаной	40	2,35	0,37	17,78	84	0,08	0,01			10,16			0,98
424	Булочка с маком_	100	7,32	11,72	57,72	368,39					1,28			
Итого за Завтрак			22,73	28,94	163,59	1010,01			10	0,28			92,39	
Итого за день			22,73	28,94	163,59	1010,01	0,4	1,34		0,28	203,82	200,12		4,12
Среднее за период			26,85	34,03	124,93	912,06		4	5,09	0,42	9	55	51,28	
Итого за период			268,46	340,28	1249,32	9120,57		37	50,94	4,17	90	550	512,84	1

Составил _____ Калькулятор4

Утвердил _____

М.П.



ООО «Комбинат школьного
питания №1»

Всего прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

7 (семь) листов

Розенбах Е.О./

