

Согласовано:
директор МБОУ ООШ № 26



/Н.А. Гребенщиков/

2023г.

Утверждаю
ИП Розенбах Е.О.



/Е.О.Розенбах/

2023г.

**Примерное двухнедельное меню горячих
завтраков для учащихся в возрасте 7-11 лет,
12 лет и старше**

МБОУ ООШ №26

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.Серов

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1-4_Серов_23

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ п/п	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														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	200/10	7,52	11,72	37,05	285								
14	Масло (порциями)	15	0,12	10,89	0,21	99,09			30		1,8	2,25		0,03
15	Сыр (порциями)	40	10,56	10,64		140,24	0,08	0,32	84		400	240	22	0,32
5	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	72	0,09	0,06			16,8		10,98	0,63
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	48								0,11
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
Итого за Завтрак			25,17	36,43	78,01	744,93	0,23				548,22		47,82	
Итого за день			25,17	36,43	78,01	744,93		1,68	114			332,25		1,22

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_Серов_23

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ п/п	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	8,97	24,36	9,15	290,7	0,06	1,1	20,4		32,96	101,67	14,78	0,56
	Икра кабачковая ттк	30	0,83	2,16	4,37	40,14	0,05	2,1		0,95	12,3	11,1	4,5	0,23
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	96	0,12	0,08			22,4		14,64	0,84
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	72								0,17
Итого за Завтрак			21,56	33,01	98,79	779,35			20,4	0,95	92,33		59,18	
Итого за день			21,56	33,01	98,79	779,35		23,28	20,4	0,95		208,08		2,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_Серов_23

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														
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	200/10	7,31	11	39,2	285,99								0,88
14	Масло (порциями)	15	0,12	10,89	0,21	99,09			30		1,8	2,25		0,03
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
338	Фрукт свежий	1												
5	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	72	0,09	0,06			16,8		10,98	0,63
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	48								0,11
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
Итого за Завтрак			16,64	27,73	79,41	637,2	0,29				351,13		25,22	
Итого за день			16,64	27,73	79,41	637,2		3,05	72			126,65		2,17

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_Серов_23

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														
232	Рыба (горбуша) под сырной корочкой(с/г)	90	16,2	16,2	2,34	261,9			18,6	1,05		250,89		1,05
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,8	20,47	137,27	0,13	18,2			37,02	86,6	27,8	0,97
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	96	0,12	0,08			22,4		14,64	0,84
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	72								0,17
Итого за Завтрак			24,64	21,72	72,41	627,17	0,3			1,05	139,52		82,29	
Итого за день			24,64	21,72	72,41	627,17		18,31	18,6	1,05		340,29		3,31

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_Серов_23

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
274	Зразы рубленые (свин.)	100	9,97	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67		36,62	112,97	16,42	0,62
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	120	0,15	0,1			28		18,3	1,05
6	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,4	96								0,22
Итого за Завтрак			23,23	33,76	105,24	819,51			22,67		91,21		60,4	
Итого за день			23,23	33,76	105,24	819,51		21,32	22,67			208,28		2,89

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_Серов_23

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	200/10	7,31	11	39,2	285,99								0,88
3	Бутерброды с маслом и сыром 30/15/20	30/15/20	8,25	13,88	16,13	223,3	0,11	0,29	154,96		365,58	252,11	24,84	1,29
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
338	Фрукт свежий	1												
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	72								0,17
Итого за Завтрак			17,73	25,2	84,13	641,29	0,28				485,83		27,5	
Итого за день			17,73	25,2	84,13	641,29		0,32	154,96			254,91		2,62

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_Серов_23

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
274	Зразы рубленые (свин.)	100	9,97	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67		36,62	112,97	16,42	0,62
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	120	0,15	0,1			28		18,3	1,05
6	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,4	96								0,22
Итого за Завтрак			23,23	33,76	105,24	819,51			22,67		91,21		60,4	
Итого за день			23,23	33,76	105,24	819,51		21,32	22,67			208,28		2,89

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_Серов_23

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	200/10	7,31	11	39,2	285,99								0,88
3	Бутерброды с маслом и сыром_30/15/20	30/15/20	8,25	13,88	16,13	223,3	0,11	0,29	154,96		365,58	252,11	24,84	1,29
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
338	Фрукт свежий	1												
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	72								0,17
Итого за Завтрак			17,73	25,2	84,13	641,29	0,28				485,83		27,5	
Итого за день			17,73	25,2	84,13	641,29		0,32	154,96			254,91		2,62

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_Серов_23

День: четверг
Неделя: 2

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

№ п/п	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														
234	Биточки рыбные из горбуши(с/г)_	110	18,69	6,45	8,81	168,56		0,74	18,05			121,44		
205	Рис припущенный с овощами	150	3,8	7,14	39,6	237,59	0,08	2,72			19,41	50,9		
326	Соус молочный_	30	0,63	1,59	2,13	25,14	0,03	0,12	8,64		19,77	15,27	2,82	0,06
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	72	0,09	0,06			16,8		10,98	0,63
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	72								0,17
Итого за Завтрак			28,62	15,78	100,14	660,09	0,37				99,69		39,06	
Итого за день			28,62	15,78	100,14	660,09		23,64	26,69			251,61		1,86

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_Серов_23

День: пятница
Неделя: 2

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

№ п/п	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														
337	Азу по-татарски (свинина)_	240	18,53	10,03	5,25	188,83		1			33	220	35	3
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
5	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	72	0,09	0,06			16,8		10,98	0,63
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	72								0,17
Итого за Завтрак			23,55	10,81	63,51	455,43		1	2	0,36	33	220	32,64	1,4
Итого за день			23,55	10,81	63,51	455,43	0,12	0,66		0,36	38,56	16,6	35	3
Среднее за период			23,28	26,37	87,81	690,36	0,29			0,24	236,36	39	44,16	
Итого за период			232,78	263,67	878,11	6900,64	2,87	1		2,38	363,6	386	441,63	4

Составил _____ Зам. гл. буха 2



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_Серов_23

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
260	Гуляш свинина	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96	20	0,11
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	9,96	10,75	44,84	315				1		367,12		8,28
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
5	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	72	0,09	0,06			16,8		10,98	0,63
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	48								0,11
Итого за Завтрак			29,7	47,76	89,06	906,4	0,72	2,56		1,05	175,84	193	274,24	1
Итого за день			29,7	47,76	89,06	906,4	1	3		1,05	7	464,08	20	9,26

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_Серов_23

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
274	Зразы рубленные (свин.)	100	9,97	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67		36,62	112,97	16,42	0,62
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	7,28	7,72	40,63	260,95						41,75		
	Икра кабачковая ттк	60	1,66	4,32	8,74	80,28	0,1	4,2		1,9	24,6	22,2	9	0,46
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	120	0,15	0,1			28		18,3	1,05
6	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,4	96								0,22
Итого за Завтрак			26,71	40,01	124,14	965,03			22,67	1,9	117,45		69,4	
Итого за день			26,71	40,01	124,14	965,03		25,52	22,67	1,9		240,92		3,35

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_Серов_23

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	100	11,8	30,5	12,1	371					7		16	0,8
	Ризотто_	180	4,56	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61,08		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	120	0,15	0,1			28		18,3	1,05
6	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,4	96								0,22
Итого за Завтрак			23,23	39,99	119,02	932,11	0,39				88,87	140	28,98	2
Итого за день			23,23	39,99	119,02	932,11		3,39			7	63,88	16	2,35

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_Серов_23

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
232	Рыба (горбуша) под сырной корочкой(с/г)_	100	18	18	2,6	291			20,67	1,17		278,77		1,17
312	Пюре картофельное_	180	3,68	5,76	24,56	164,72	0,16	21,84			44,42	103,92	33,36	1,16
352	Кисель "Витошка" _	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,36				
5	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	72	0,09	0,06			16,8		10,98	0,63
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	48								0,11
338	Фрукт свежий	1												
Итого за Завтрак			25,58	24,3	75,96	670,72	0,59	20		3,53	147,66		86,5	
Итого за день			25,58	24,3	75,96	670,72	0,59	21,9	150,67	3,53		382,69		3,07

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_Серов_23

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)			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														
260	Гуляш свинина__	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96	20	0,11
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
5	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	72	0,09	0,06			16,8		10,98	0,63
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	48								0,11
Итого за Завтрак			26,29	43,96	80,78	826,25	0,29	2,56		0,05	157,11	193	27,86	1
Итого за день			26,29	43,96	80,78	826,25	1	3		0,05	7	134,53	20	0,98

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_Серов_23

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)			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														
260	Гуляш свинина__	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96	20	0,11
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	9,96	10,75	44,84	315				1		367,12		8,28
15	Сыр (порциями)	10	2,64	2,66		35,06	0,02	0,08	21		100	60	5,5	0,08
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	120	0,15	0,1			28		18,3	1,05
6	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,4	96								0,22
Итого за Завтрак			32,24	48,16	107,71	996,86	0,78	1,41		1,05	165,1	193	275,3	1
Итого за день			32,24	48,16	107,71	996,86	1	3	21	1,05	7	436,88	20	10,02