

Согласовано:
директор МБОУ ООШ № 26


_____/Л.Г. Барановская/
«09» января 2025г.


Утверждаю:
ИП Седышев В.И.


_____/В.И.Седышев/
«09» января 2025г.


**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_24_26шк

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-4_Серов_24_26шк

№ 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														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	6,06	9,48	29,93	230,19								
15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		105,18	0,06	0,24	63		300	180	16,5	0,24
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	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
Итого за Завтрак			22,58	20,83	81,22	599,2	0,37				463,16		54,77	
Итого за день			22,58	20,83	81,22	599,2		1,69	63			270		1,86

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_Серов_24_26шк

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-4_Серов_24_26шк

№ 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	Сязы рубленые из свинины_	90	6,69	18,12	6,83	216,21	0,08	0,82	15,2		24,51	75,63	10,99	0,44
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
328	Соус красный основной	20	0,16	0,32	1,28	9,07		1,07		0,01	6,67	1,13	0,97	0,11
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6								1,1
5	Хлеб пшеничный	20	3,52	0,44	22,88	105,6	0,18	0,1			24,64		16,12	0,98
8	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,01
Итого за Завтрак			20,01	28,23	79,72	648,41			15,2	0,01	172,77		28,14	
Итого за день			20,01	28,23	79,72	648,41		2,51	15,2	0,01		108,07		2,64

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_Серов_24_26шк

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-4_Серов_24_26шк

№ 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	286,01								0,88
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
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	20	3,52	0,44	22,88	105,6	0,18	0,1			24,64		16,12	0,98
6	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,01
Итого за Завтрак			14,9	14,94	98,31	589,43	0,42				297,19		48,18	
Итого за день			14,9	14,94	98,31	589,43		21,4				90		6,4

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_Серов_24_26шк

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-4_Серов_24_26шк

№ 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	7,73	17,89	12,89	247,79	0,23	1,02	18		24,02	95,02	19,22	1
312	Пюре картофельное_	150	3,1	4,8	20,5	137,28	0,13	18,2			37,02	86,6	27,8	1
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,36	0,2			49,28		32,24	1,96
6	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,01
Итого за Завтрак			18,97	23,59	100,03	684,29					124,6		103,32	
Итого за день			18,97	23,59	100,03	684,29		39,42	18			245,62		4,97

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_Серов_24_26шк

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-4_Серов_24_26шк

№ 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														
224	Запеканка из творога с морковью (2 вариант) со сгущенным молоком_	200/20	27,66	24,32	37,65	477,96	0,1	2,7	46,64		136,78	176,84		
378	Чай с молоком_	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
5	Хлеб пшеничный	50	8,8	1,1	57,2	264	0,45	0,25			61,6		40,3	2,45
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
Итого за Завтрак			38,13	26,81	111,77	827,79			56,64		325,4		55,79	
Итого за день			38,13	26,81	111,77	827,79		4,28	56,64			269,64		2,88

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_Серов_24_26шк

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-4_Серов_24_26шк

№ 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														
173,02	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом_	200/10	8,64	11,06	44,34	311,99								
15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		105,18	0,06	0,24	63		300	180	16,5	0,24
378	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	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
Итого за Завтрак			25,16	22,41	95,63	681	0,37				463,16		54,77	
Итого за день			25,16	22,41	95,63	681		1,69	63			270		1,86

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_Серов_24_26шк

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-4_Серов_24_26шк

№ 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 из свинины_	90	6,69	18,12	6,83	216,21	0,08	0,82	15,2		24,51	75,63	10,99	0,44
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Фрукт свежий_	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
6	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,01
Итого за Завтрак			13,82	25,45	72,48	569,64			15,2		61,2		30,45	
Итого за день			13,82	25,45	72,48	569,64		20,35	15,2			132,24		5,23

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_Серов_24_26шк

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-4_Серов_24_26шк

№ 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														
	Кукуруза консервированная	50	1,45	0,3	4,95	28,9	0,2			0,7	17	150,5	52	1,9
210	Омлет натуральный	150	13,95	24,84	2,64	289,65	0,15	0,3			98,88	216,63	15,45	2,58
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	60	10,56	1,32	68,64	316,8	0,54	0,3			73,92		48,36	2,94
6	Хлеб ржаной	40	0,2	0,04	1,36	6,44								0,02
Итого за Завтрак			26,23	26,52	92,59	701,79		0,63		0,7	190,36		117,33	
Итого за день			26,23	26,52	92,59	701,79				0,7		369,93		7,72

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_Серов_24_26шк

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 1-4_Серов_24_26шк

№ 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														
268,03	Шницель (свинина)	90	10,56	27,34	10,83	333,84					6		15	0,72
235	Рис с овощами	150	3,8	7,14	39,6	237,59	0,08	2,72			19,41	50,9		
369	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
6	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
Итого за Завтрак			20,79	35,17	105,97	819,46	0,53				97,61	125	55,11	2
Итого за день			20,79	35,17	105,97	819,46		22,87			6	114,9	15	3,21

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_Серов_24_26шк

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 1-4_Серов_24_26шк

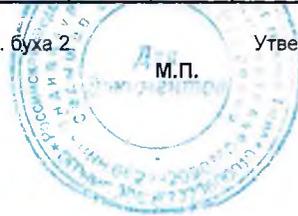
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
229,14	Запеканка творожная с яблоком	170	50,08	63,58	53,96	489,6			123,76			409,7		1,24
	Молоко сгущенное	30	2,16	9	16,8	147		0,3	12,6	0,06		65,7		0,06
176	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
6	Хлеб пшеничный	60	10,56	1,32	68,64	316,8	0,54	0,3			73,92		48,36	2,94
6	Хлеб ржаной	40	0,2	0,04	1,36	6,44								0,02
Итого за Завтрак			63,07	73,96	155,76	1019,84	0,67	1,53		0,06	539,12		110,64	
Итого за день			63,07	73,96	155,76	1019,84			136,36	0,06		478,2		4,54
Среднее за период			26,37	29,79	99,35	714,09	0,53			0,08	273,46	13	65,85	
Итого за период			263,66	297,91	993,48	7140,85	5,27			0,77	734,57	125	658,5	2

Составил

Зам. гл. буха 2

Утвердил

М.П.



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 5-11_Серов_24

День: понедельник
Неделя: 1Сезон: 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														
250	Гуляш свинина	50/50	10,66	28,19	2,89	309		2		0,06	6	5,8	17	0,09
205	Рис с овощами	180	4,56	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61,08		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47
5	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
Итого за Завтрак			21,31	37,54	117,76	890,14	0,43	5,9		0,09	66,93	161	27,24	1
Итого за день			21,31	37,54	117,76	890,14		2		0,09	6	68,44	17	1,89

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_Серов_24

День: вторник
Неделя: 1Сезон: 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														
274	Зразы рубленые из свинины	100	7,43	20,13	7,59	240,23	0,09	0,91	16,89		27,23	84,03	12,21	0,49
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
	Фрукт свежий	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
277	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47
5	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,01
Итого за Завтрак			20,99	29,28	113,34	791,1			16,89		115,58		56,77	
Итого за день			20,99	29,28	113,34	791,1		23,29	16,89			148,35		6,82

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_Серов_24

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														
	Бедро куриное запечённое_	100	17	16,16	14,6	241,56	0,06	2	63,76		13	87,8	18	1,06
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	9,89	10,69	44,56	312,91				1,01		364,7		8,23
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	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,36	0,2			49,28		32,24	1,96
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
Итого за Завтрак			34,6	27,94	134,8	893,1	1	4,1		1,37	130,47		301,24	2
Итого за день			34,6	27,94	134,8	893,1		2	65,76	1,37	13	469,1	18	11,87

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_Серов_24

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														
235	Суфле из отварной рыбы (кета) с рисом паровое_	100	15,73	12	9,3	208,27			0,02	1,13		99,1		0,62
312	Пюре картофельное_	180	3,72	5,76	24,6	164,74	0,16	21,84			44,42	103,92	33,36	1,2
352	Кисель "Витошка"__	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,36	0,2			49,28		32,24	1,96
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
Итого за Завтрак			26,64	18,67	104,68	684,04	0,95	23,04		3,48	122,1		89,99	
Итого за день			26,64	18,67	104,68	684,04	0,95	20	130,02	3,48		203,02		3,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_Серов_24

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														
	Котлета "Ассорти"	100	17,49	12,48	12,78	235,62					4		16	0,8
	Икра кабачковая_ткк	30	0,84	2,16	4,38	40,14	0,06	2,1		0,96	12,3	11,1	4,5	0,24
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47
5	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,01
Итого за Завтрак			30,94	22,55	109,48	760,43	1,11			1,32	113,71	140	56,74	2
Итого за день			30,94	22,55	109,48	760,43		2,85	2	1,32	4	65,27	16	3,12

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_Серов_24

День: суббота

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														
2	Плов со свининой_	280	30,8	31,52	48,6	601,04	0,16	2,4			26,54	373,61	35,37	2,96
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,36	0,2			49,28		32,24	1,96
5	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
Итого за Завтрак			38,06	32,45	110,38	877,07					76,24		69,1	
Итого за день			38,06	32,45	110,38	877,07		2,63				376,41		5,22

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_Серов_24

День: понедельник

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
260	Гуляш свинина	50/50	10,66	28,19	2,89	309		2		0,06	6	5,8	17	0,09
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	9,89	10,69	44,56	312,91				1,01		364,7		8,23
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	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
Итого за Завтрак			26,5	39,75	111,65	907,74	0,91	1,75		1,43	81,85	161	291,12	1
Итого за день			26,5	39,75	111,65	907,74		2	2	1,43	6	387,1	17	10,41

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_Серов_24

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
274	Зразы рубленые из свинины	100	7,43	20,13	7,59	240,23	0,09	0,91	16,89		27,23	84,03	12,21	0,49
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
330	Соус сметанный	20	0,6	3,87	1,4	43,2					18	14	2	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,2
	Фрукт свежий	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18	1,4
6	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,0
Итого за Завтрак			21,53	33,15	115,05	834,4			16,89		101,86	14	55,85	
Итого за день			21,53	33,15	115,05	834,4		20,59	16,89		18	146,9	2	6,

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_Серов_24

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														
291,01	Плов с куриным филе_	280	27,23	31,57	87,01	701,05	0,16	8,46	27,23		64,89	245,49		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,36	0,2			49,28		32,24	1,96
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
Итого за Завтрак			35,08	32,57	165,8	1049,88			27,23	0,03	116,85		33,6	
Итого за день			35,08	32,57	165,8	1049,88		10,15	27,23	0,03		247,05		2,29

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_Серов_24

День: четверг

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														
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	70/35	9,02	20,87	15,04	289,09	0,27	1,19	21		28,02	110,86	22,42	1,17
312	Пюре картофельное_	180	3,72	5,76	24,6	164,74	0,16	21,84			44,42	103,92	33,36	1,2
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,36	0,2			49,28		32,24	1,96
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
Итого за Завтрак			20,93	27,54	106,62	754,66					136,14		112,11	
Итого за день			20,93	27,54	106,62	754,66		43,23	21			278,78		5,35

2
3
8
5
47
01
75

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11_Серов_24

День: пятница

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
44,03	Каша "Царская" с филе кур_	280	17,1	12,75	70,58	545,03		2		1,21		415,48		9,05
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,36	0,2			49,28		32,24	1,96
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
Итого за Завтрак			24,36	13,68	132,36	821,06	0,79	4,43		1,21	91,7		305,89	
Итого за день			24,36	13,68	132,36	821,06		2		1,21		418,28		11,31

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11_Серов_24

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

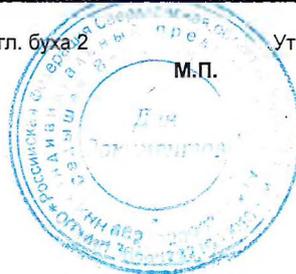
Возраст: 12 лет и старше

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
255	Печень по-строгановски_	60/60	15,94	13,49	4,25	222		1,2	32,38			30,64		0,1
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
Итого за Завтрак			28,92	21,13	96,35	704,88	0,54				87,43		50,23	
Итого за день			28,92	21,13	96,35	704,88		21,35	32,38			132,21		2,59
Среднее за период			27,49	28,02	118,19	830,71	0,72	13,61		0,74	103,41	40	120,82	1
Итого за период			329,86	336,25	1418,27	9968,5	8,68	163,31		8,93	240,86	476	449,86	6

Составил

Зам. гл. буха 2

Утвердил



Всего прошито, пронумеровано и скреплено печатью
7 (семь) листов
Сергеев В.И./