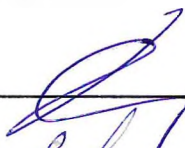



Согласовано:
директор МБОУ ООШ № 26

Утверждаю:
ИП Седышев В.И.


/Л.Г. Барановская/
«09» января 2025г.
Для документов




/В.И.Седышев/
«09» января 2025г.



**Примерное двухнедельное меню
горячих завтраков и обедов для учащихся с
ограниченными возможностями
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 приготавливаемых блюд

адрес: 1-4_СеровДОВЗ_24_26шк

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-4_СеровДОВЗ_24_26шк

| № 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 | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 13,01 | 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 |
| того за Завтрак | | | 22,58 | 20,83 | 81,22 | 599,2 | 0,37 | | | | 463,16 | | 54,77 | |
| Обед. | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 0,54 | 0,54 | 1,66 | 14,84 | | 0,24 | | | | 8,82 | | 0,22 |
| 371 | Гренки_ | 20 | 1,32 | 0,12 | 8,72 | 41,36 | | | | | | | | |
| 260 | Гуляш свинина_ | 50/50 | 10,66 | 28,19 | 2,89 | 309 | | 2 | | 0,06 | 6 | 5,8 | 17 | 0,09 |
| | Ризотто_ | 150 | 3,8 | 7,14 | 39,6 | 237,59 | 0,08 | 2,72 | | | 19,41 | 50,9 | | |
| 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 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 0,15 | 0,03 | 1,02 | 4,83 | | | | | | | | 0,02 |
| того за Обед. | | | 22,41 | 36,77 | 120,22 | 898,82 | 0,45 | 2 | | 0,09 | 67,31 | 161 | 30,8 | 1 |
| того за день | | | 44,99 | 57,6 | 201,44 | 1498,02 | | 7,29 | 63 | 0,09 | 6 | 337,08 | 17 | 3,97 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

адрес: 1-4_СеровДОВЗ_24_26шк

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-4_СеровДОВЗ_24_26шк

| № 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 | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 74,02 | Каша вязкая молочная из риса с маслом_ | 200/10 | 6 | 10,85 | 42,95 | 294 | 0,04 | 0,14 | 6,59 | | 15,71 | 18,9 | 4,37 | 0,08 |
| 209 | Яйца вареные | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0,04 | | 100 | | 22 | 76,8 | | |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | | | | | | | | 1,1 |
| 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 |
| того за Завтрак | | | 20,54 | 19,67 | 95,81 | 637,22 | | | | | 186,71 | | 28,61 | |
| Обед. | | | | | | | | | | | | | | |
| 12,02 | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_ | 200/10 | 1,72 | 4,88 | 19,31 | 127,81 | 0,02 | 10,68 | | | 35,52 | 39 | 18,66 | 0,88 |
| 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 | | |
| 330 | Соус сметанный_ | 20 | 0,6 | 3,87 | 1,4 | 43,2 | | | | | 18 | 14 | 2 | |
| 369 | 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 |
| 5 | Хлеб ржаной | 30 | 0,15 | 0,03 | 1,02 | 4,83 | | | | | | | | 0,02 |
| | Фрукт свежий* | 1 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | | | | 0,4 | | 22 | | 4,4 |
| того за Обед. | | | 21,7 | 34,15 | 133,15 | 924,96 | | | 15,2 | 0,4 | 148,32 | 14 | 95,92 | |
| того за день | | | 42,24 | 53,82 | 228,96 | 1562,18 | | 52,46 | 121,79 | 0,4 | 18 | 327,64 | 2 | 10,87 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_24_26шк

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Примерн

ацион:

Неделя: 1

Возраст: 1-4_СеровДОВЗ_24_26шк

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 174,01 | Каша вязкая молочная ячневая с маслом_ | 200/10 | 7,31 | 11 | 39,2 | 286,01 | | | | | | | | 0,8 |
| | Фрукт свежий_ | 1 | 1,5 | 1,5 | 19,5 | 94,5 | | 19,5 | | | | 22,5 | | 4,5 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 0,04 | 1,3 | | | 125,78 | 90 | 14 | 0,1 |
| 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 | | | 17,36 | 15,86 | 109,65 | 642,73 | 0,45 | | | | 309,01 | | 56,24 | |
| Обед. | | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп-лапша домашняя с курой_ | 200 | 2,39 | 2,47 | 21,65 | 153,77 | 0,07 | 14,76 | | 0,17 | 11,88 | 48,97 | 20,09 | 0,7 |
| | Бедро куриное запечённое_ | 90 | 15,3 | 14,54 | 13,14 | 217,4 | 0,05 | 1 | 57,38 | | 12 | 79,02 | 16 | 0,9 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант) | 150 | 8,24 | 8,91 | 37,13 | 260,76 | | | | 0,84 | | 303,92 | | 6,8 |
| 388 | Компот из ягод (заморозка)_ | 200 | 0,52 | 0,18 | 28,86 | 122,6 | | 0,6 | 2 | 0,36 | 16 | 16,6 | 20,4 | 0,1 |
| 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 | 30 | 0,15 | 0,03 | 1,02 | 4,83 | | | | | | | | 0,0 |
| Итого за Обед. | | | 31,88 | 26,79 | 136,12 | 917,76 | | 18,48 | 59,38 | 1,37 | 121,92 | | 272,1 | 1,1 |
| Итого за день | | | 49,24 | 42,65 | 245,77 | 1560,49 | | 39,43 | 59,38 | 1,37 | 12 | 561,01 | 16 | 17,0 |

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_24_26шк

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Примерн

ацион:

Неделя: 1

Возраст: 1-4_СеровДОВЗ_24_26шк

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| 312 | Пюре картофельное_ | 150 | 3,1 | 4,8 | 20,5 | 137,28 | 0,13 | 18,2 | | | 37,02 | 86,6 | 27,8 | |
| 377 | Чай с лимоном_ | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 14,69 | 59,9 | | 2,73 | | | 13,72 | 4,25 | 2,32 | 0,1 |
| 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 | 30 | 0,15 | 0,03 | 1,02 | 4,83 | | | | | | | | 0,0 |
| Итого за Завтрак | | | 16,39 | 23,4 | 83,42 | 608,2 | | | | | 112,14 | | 73,61 | |
| Обед. | | | | | | | | | | | | | | |
| 96,02 | Рассольник ленинградский на курином бульоне_ | 200/10 | 2,95 | 2,71 | 25,26 | 115,4 | 0,05 | 4,43 | | | 15,39 | 29,87 | 12,75 | 0,1 |
| 235 | Суфле из отварной рыбы (кета) с рисом паровое_ | 90 | 14,16 | 10,8 | 8,37 | 187,44 | | | 0,02 | 1,02 | | 89,19 | | 0,1 |
| 139 | Капуста тушеная_ | 150 | 3,1 | 4,88 | 14,18 | 112,68 | 0,08 | 25,8 | | | 88,8 | 61,5 | 31,5 | 1,1 |
| 352 | Кисель "Витошка"_ | 200 | | | 24 | 95 | 0,3 | 20 | 130 | 2,35 | | | | |
| 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 | 30 | 0,15 | 0,03 | 1,02 | 4,83 | | | | | | | | 0,0 |
| Итого за Обед. | | | 25,64 | 19,08 | 107,15 | 673,75 | | 20 | 130,02 | 3,37 | 166,75 | | 90,39 | 1,6 |
| Итого за день | | | 42,03 | 42,48 | 190,57 | 1281,95 | | 53,38 | 148,02 | 3,37 | 366,43 | | 7,7 | 1,7 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Вариант: 1-4_СеровДОВЗ_24_26шк

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-4_СеровДОВЗ_24_26шк

| Mg | Fe | 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 |
| 14 | 15 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0,8 | 24 | 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 | | |
| 4,5 | 78 | Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,36 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,33 | 10 | | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,41 |
| 14 | 0,1 | Хлеб пшеничный | 50 | 8,8 | 1,1 | 57,2 | 264 | 0,45 | 0,25 | | | 61,6 | | 40,3 | 2,45 |
| 4,18 | 1,4 | Хлеб ржаной | 30 | 0,15 | 0,03 | 1,02 | 4,83 | | | | | | | | 0,02 |
| 6,24 | 0,0 | Итого за Завтрак | | 38,13 | 26,81 | 111,77 | 827,79 | | | 56,64 | | 325,4 | | 55,79 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0,09 | 0,7 | Суп из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 200/10 | 6,14 | 3,97 | 17,38 | 111,46 | 0,04 | 127,63 | | 0,05 | 39,81 | 39,6 | 16,22 | 0,65 |
| 16 | 0,9 | Котлета "Ассорти" | 90 | 15,74 | 11,23 | 11,5 | 212,06 | | | | | 4 | | 15 | 0,72 |
| 6,8 | 0,8 | Икра кабачковая_тук | 30 | 0,84 | 2,16 | 4,38 | 40,14 | 0,06 | 2,1 | | 0,96 | 12,3 | 11,1 | 4,5 | 0,24 |
| 20,4 | 0,0 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150 | 5,46 | 5,79 | 30,47 | 195,71 | | | | | | 31,31 | | |
| 24,18 | 1,4 | 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 |
| 0,0 | 0,0 | Хлеб пшеничный | 30 | 5,28 | 0,66 | 34,32 | 158,4 | 0,27 | 0,15 | | | 36,96 | | 24,18 | 1,47 |
| 72,1 | 1,0 | Хлеб ржаной | 20 | 0,1 | 0,02 | 0,68 | 3,22 | | | | | | | | 0,01 |
| 16 | 17,0 | Итого за Обед | | 34,24 | 24,11 | 119,49 | 809,19 | | | 2 | 1,37 | 148,31 | 126 | 72,2 | 2 |
| 2.4.3590- | | Итого за день | | 72,37 | 50,92 | 231,26 | 1636,98 | | 134,76 | 58,64 | 1,37 | 4 | 368,25 | 15 | 6,57 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Вариант: 1-4_СеровДОВЗ_24_26шк

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-4_СеровДОВЗ_24_26шк

| Mg | Fe | 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 |
| 14 | 15 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19,22 | 0,0 | Каша вязкая молочная пшеничная с маслом | 200/10 | 8,64 | 11,06 | 44,34 | 311,99 | | | | | | | | |
| 27,8 | 0,3 | Сыр (порциями) | 30 | 7,92 | 7,98 | | 105,18 | 0,06 | 0,24 | 63 | | 300 | 180 | 16,5 | 0,24 |
| 2,32 | 0,0 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 0,04 | 1,3 | | | 125,78 | 90 | 14 | 0,13 |
| 24,18 | 1,4 | Хлеб пшеничный | 30 | 5,28 | 0,66 | 34,32 | 158,4 | 0,27 | 0,15 | | | 36,96 | | 24,18 | 1,47 |
| 73,61 | 0,0 | Хлеб ржаной | 30 | 0,15 | 0,03 | 1,02 | 4,83 | | | | | | | | 0,02 |
| 12,75 | 0,0 | Итого за Завтрак | | 25,16 | 22,41 | 95,63 | 681 | 0,37 | | | | 463,16 | | 54,77 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0,0 | 0,0 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 0,54 | 0,54 | 1,66 | 14,84 | | 0,24 | | | | 8,82 | | 0,22 |
| 31,5 | 1,0 | Гречки | 20 | 1,32 | 0,12 | 8,72 | 41,36 | | | | | | | | |
| 1,50 | 0,0 | Гуляш свинина | 50/50 | 10,66 | 28,19 | 2,89 | 309 | | 2 | | 0,06 | 6 | 5,8 | 17 | 0,09 |
| 24,18 | 1,4 | Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант) | 150 | 8,24 | 8,91 | 37,13 | 260,76 | | | | 0,84 | | 303,92 | | 6,86 |
| 0,0 | 0,0 | 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 |
| 90,39 | 0,0 | Хлеб пшеничный | 30 | 5,28 | 0,66 | 34,32 | 158,4 | 0,27 | 0,15 | | | 36,96 | | 24,18 | 1,47 |
| 7,6 | 0,0 | Хлеб ржаной | 20 | 0,1 | 0,02 | 0,68 | 3,22 | | | | | | | | 0,01 |
| | | Итого за Обед | | 26,66 | 38,62 | 114,26 | 910,18 | 0,85 | 2 | | 1,26 | 81,89 | 161 | 253,86 | 1 |
| | | Итого за день | | 51,82 | 61,03 | 209,89 | 1591,18 | | 3,68 | 65 | 1,26 | 6 | 605,14 | 17 | 11,11 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_24_26шк

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-4_СеровДОВЗ_24_26шк

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 174,01 | Каша вязкая молочная ячневая с маслом | 200/10 | 7,31 | 11 | 39,2 | 286,01 | | | | | | | | 0,8 |
| 3,03 | Бутерброды с маслом и сыром_30/10/20 | 30/10/20 | 7,62 | 12,81 | 14,89 | 206,12 | 0,1 | 0,27 | 143,04 | | 337,46 | 232,72 | 22,93 | 1,1 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | | | | | | | | 1,1 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 0,15 | 0,03 | 1,02 | 4,83 | | | | | | | | 0,0 |
| Итого за Завтрак | | | 19,16 | 27,38 | 72,69 | 615,56 | 0,27 | | | | 564,13 | | 23,02 | |
| Обед. | | | | | | | | | | | | | | |
| 82,02 | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне | 200/10 | 1,72 | 4,88 | 19,31 | 127,81 | 0,02 | 10,68 | | | 35,52 | 39 | 18,66 | 0,8 |
| 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 | 0,4 |
| 309 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150 | 5,46 | 5,79 | 30,47 | 195,71 | | | | | | 31,31 | | |
| 330 | Соус сметанный | 20 | 0,6 | 3,87 | 1,4 | 43,2 | | | | | 18 | 14 | 2 | |
| 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 | 1,4 |
| 6 | Хлеб ржаной | 20 | 0,1 | 0,02 | 0,68 | 3,22 | | | | | | | | 0,0 |
| | Фрукт свежий | 1 | 1,5 | 1,5 | 19,5 | 94,5 | | 19,5 | | | | 22,5 | | 4,0 |
| Итого за Обед. | | | 22,35 | 34,84 | 132,71 | 923,85 | | | 15,2 | | 147,68 | 14 | 95,89 | |
| Итого за день | | | 41,51 | 62,22 | 205,4 | 1539,41 | | 51,94 | 158,24 | | 18 | 465,16 | 2 | 11,0 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_24_26шк

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-4_СеровДОВЗ_24_26шк

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кукуруза консервированная | 50 | 1,45 | 0,3 | 4,95 | 28,9 | 0,2 | | | 0,7 | 17 | 150,5 | 52 | 1,1 |
| 210 | Омлет натуральный | 150 | 13,95 | 24,84 | 2,64 | 289,65 | 0,15 | 0,3 | | | 98,88 | 216,63 | 15,45 | 2,5 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | | 0,03 | | | | 2,8 | 1,4 | 0,2 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 60 | 10,56 | 1,32 | 68,64 | 316,8 | 0,54 | 0,3 | | | 73,92 | | 48,36 | 2,5 |
| 6 | Хлеб ржаной | 40 | 0,2 | 0,04 | 1,36 | 6,44 | | | | | | | | 0,2 |
| Итого за Завтрак | | | 26,23 | 26,52 | 92,59 | 701,79 | | 0,63 | | 0,7 | 190,36 | | 117,33 | |
| Обед. | | | | | | | | | | | | | | |
| 88,02 | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 250/10 | 7,6 | 4,92 | 21,52 | 138 | 0,05 | 158,02 | | 0,06 | 49,29 | 49,03 | 20,08 | 0,8 |
| 291,01 | Плов с куриным филе | 220 | 21,4 | 24,81 | 68,37 | 550,83 | 0,13 | 6,65 | 21,4 | | 50,99 | 192,89 | | |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | | 1,49 | | 0,03 | 2,26 | 1,56 | 1,27 | 0,2 |
| 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 Обед. | | | 35,04 | 30,5 | 156,9 | 983,25 | | | 21,4 | 0,09 | 139,78 | | 45,59 | |
| Итого за день | | | 61,27 | 57,02 | 249,49 | 1685,04 | | | 21,4 | 0,79 | | 613,41 | | 10,0 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Акцион: 1-4_СеровДОВЗ_24_26шк

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-4_СеровДОВЗ_24_26шк

| г | № | Применение | 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 |
| 4 | 15 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0,8 | 0,03 | | Шницель (свинина)_ | 90 | 10,56 | 27,34 | 10,83 | 333,84 | | | | | 6 | | 15 | 0,72 |
| 0,93 | 1,1 | | Рис с овощами | 150 | 3,8 | 7,14 | 39,6 | 237,59 | 0,08 | 2,72 | | | 19,41 | 50,9 | | |
| | 0,75 | | чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | | 0,03 | | | | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| | 1,1 | | Хлеб пшеничный | 20 | 3,52 | 0,44 | 22,88 | 105,6 | 0,18 | 0,1 | | | 24,64 | | 16,12 | 0,98 |
| | 0,0 | | Хлеб ржаной | 20 | 0,1 | 0,02 | 0,68 | 3,22 | | | | | | | | 0,01 |
| 0,02 | | | Фрукт свежий_ | 1 | 1,5 | 1,5 | 19,5 | 94,5 | | 19,5 | | | | 22,5 | | 4,5 |
| | | | Итого за Завтрак | | 19,55 | 36,46 | 108,49 | 834,75 | 0,38 | | | | 102,65 | 125 | 42,42 | 2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1,66 | 0,8 | | Рассольник ленинградский на курином бульоне_ | 200/10 | 2,95 | 2,71 | 25,26 | 115,4 | 0,05 | 4,43 | | | 15,39 | 29,87 | 12,75 | 0,48 |
| 0,99 | 0,4 | | 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 |
| | 0,7 | | Пюре картофельное_ | 150 | 3,1 | 4,8 | 20,5 | 137,28 | 0,13 | 18,2 | | | 37,02 | 86,6 | 27,8 | 1 |
| 2 | 0,8 | | Сок фруктовый_ | 200 | 1 | | 20,2 | 84,8 | 0,06 | 20 | | | 14 | 64 | 24 | 1 |
| 24 | 1,1 | | Хлеб пшеничный | 20 | 3,52 | 0,44 | 22,88 | 105,6 | 0,18 | 0,1 | | | 24,64 | | 16,12 | 0,98 |
| 4,18 | 1,4 | | Хлеб ржаной | 20 | 0,1 | 0,02 | 0,68 | 3,22 | | | | | | | | 0,01 |
| | 0,0 | | Итого за Обед | | 18,4 | 25,86 | 102,41 | 694,09 | | | 18 | | 115,35 | | 99,95 | |
| | 4 | | Итого за день | | 37,95 | 62,32 | 210,9 | 1528,84 | | 66,1 | 18 | | 6 | 351,69 | 15 | 10,96 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Акцион: 1-4_СеровДОВЗ_24_26шк

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-4_СеровДОВЗ_24_26шк

| г | № | Применение | 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 |
| Mg | F | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | 1,1 | | 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 |
| 52 | 1,1 | | чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | | 0,03 | | | | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| 15,45 | 2,1 | | Хлеб пшеничный | 60 | 10,56 | 1,32 | 68,64 | 316,8 | 0,54 | 0,3 | | | 73,92 | | 48,36 | 2,94 |
| 1,4 | 0,8 | | Хлеб ржаной | 40 | 0,2 | 0,04 | 1,36 | 6,44 | | | | | | | | 0,02 |
| 48,36 | 2,8 | | Итого за Завтрак | | 63,07 | 73,96 | 155,76 | 1019,84 | 0,67 | 1,53 | | 0,06 | 539,12 | | 110,64 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17,33 | 0,03 | | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне_ | 250 | 2,65 | 2,78 | 24,23 | 172 | 0,1 | 16,5 | | 0,14 | 13,3 | 54,8 | 22,45 | 0,83 |
| 20,08 | 0,03 | | Каша "Царская" с филе кур_ | 200 | 12,21 | 9,11 | 50,41 | 389,31 | | 1 | | 0,87 | | 296,77 | | 6,47 |
| | 0,77 | | чай с лимоном_ | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 14,69 | 59,9 | | 2,73 | | | 13,72 | 4,25 | 2,32 | 0,35 |
| | 0,5 | | Хлеб пшеничный | 30 | 5,28 | 0,66 | 34,32 | 158,4 | 0,27 | 0,15 | | | 36,96 | | 24,18 | 1,47 |
| 1,27 | 0,5 | | Хлеб ржаной | 20 | 0,1 | 0,02 | 0,68 | 3,22 | | | | | | | | 0,01 |
| 24,18 | 1,1 | | Итого за Обед | | 20,37 | 12,59 | 124,33 | 782,83 | | 1 | | 1,01 | 94,26 | | 243,41 | |
| | 0,0 | | Итого за день | | 83,44 | 86,55 | 280,09 | 1802,67 | | 1 | 136,36 | 1,07 | | 834,02 | | 13,67 |
| 45,59 | | | Итого за период | | 52,69 | 57,66 | 225,38 | 1568,68 | 1,2 | 3 | | 0,97 | 448,74 | 60 | 191,73 | 1 |
| 10 | | | Итого за период | | 526,86 | 576,61 | 2253,77 | 15686,76 | 12,03 | 26 | | 9,72 | 487,4 | 601 | 917,3 | 7 |

Составил

Зам. гл. буха 2

М.П.

Утвердил

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Меню: 5-11_СервДОВЗ_24_26шк

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

| № 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 |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша вязкая молочная из пшена с маслом | 250/10 | 7,5 | 11,74 | 37,06 | 285 | | | | | | | | |
| 2 | Сыр (порциями) | 40 | 10,56 | 10,64 | | 140,24 | 0,08 | 0,32 | 84 | | 400 | 240 | 22 | 0,32 |
| 3 | Коричный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 0,04 | 1,3 | | | 125,78 | 90 | 14 | 0,13 |
| 4 | 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 | | | 26,66 | 25,75 | 88,35 | 689,07 | 0,39 | | | | 563,16 | | 60,27 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Суп (картофельный с бобовыми) | 250 | 0,67 | 0,67 | 2,07 | 18,55 | | 0,3 | | | | 11,02 | | 0,27 |
| 11 | Гренок | 20 | 1,32 | 0,12 | 8,72 | 41,36 | | | | | | | | |
| 12 | Пюре свиная | 50/50 | 10,66 | 28,19 | 2,89 | 309 | | 2 | | 0,06 | 6 | 5,8 | 17 | 0,09 |
| | Рисовый | 180 | 4,56 | 8,57 | 47,52 | 285,11 | 0,1 | 3,26 | | | 23,29 | 61,08 | | |
| 13 | 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 |
| 14 | Хлеб пшеничный | 20 | 3,52 | 0,44 | 22,88 | 105,6 | 0,18 | 0,1 | | | 24,64 | | 16,12 | 0,98 |
| 15 | Хлеб ржаной | 20 | 0,1 | 0,02 | 0,68 | 3,22 | | | | | | | | 0,01 |
| Итого за Обед | | | 21,49 | 38,1 | 116,77 | 895,64 | 0,39 | 2 | | 0,09 | 59,79 | 161 | 23,6 | 1 |
| Итого за день | | | 48,15 | 63,85 | 205,12 | 1584,71 | | 7,92 | 84 | 0,09 | 6 | 409,46 | 17 | 3,6 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Меню: 5-11_СервДОВЗ_24_26шк

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

| № 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 |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша вязкая молочная из риса с маслом | 250/10 | 7,43 | 13,43 | 53,18 | 364 | 0,05 | 0,17 | 8,16 | | 19,45 | 23,4 | 5,41 | 0,1 |
| 2 | Яйца вареные | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0,04 | | 100 | | 22 | 76,8 | | |
| 3 | Сыр (порциями) | 20 | 5,28 | 5,32 | | 70,12 | 0,04 | 0,16 | 42 | | 200 | 120 | 11 | 0,16 |
| 4 | Каша с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | | | | | | | | 1,1 |
| 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 | 20 | 0,1 | 0,02 | 0,68 | 3,22 | | | | | | | | 0,01 |
| Итого за Завтрак | | | 27,25 | 27,57 | 106,04 | 777,34 | | | | | 390,45 | | 40,65 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне | 250/10 | 2,13 | 6,04 | 23,91 | 158,24 | 0,02 | 13,22 | | | 43,98 | 48,29 | 23,1 | 1,09 |
| 11 | 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 |
| 12 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180 | 6,55 | 6,95 | 36,56 | 234,85 | | | | | | 37,57 | | |
| 13 | Салат сметанный | 20 | 0,6 | 3,87 | 1,4 | 43,2 | | | | | 18 | 14 | 2 | |
| 14 | Сок фруктовый | 200 | 1 | | 20,2 | 84,8 | 0,06 | 20 | | | 14 | 64 | 24 | 1 |
| 15 | Хлеб пшеничный | 30 | 5,28 | 0,66 | 34,32 | 158,4 | 0,27 | 0,15 | | | 36,96 | | 24,18 | 1,47 |
| 16 | Хлеб ржаной | 20 | 0,1 | 0,02 | 0,68 | 3,22 | | | | | | | | 0,01 |
| | Фрукт свежий | 1 | 1,5 | 1,5 | 19,5 | 94,5 | | 19,5 | | | | 22,5 | | 4,5 |
| Итого за Обед | | | 24,59 | 39,17 | 144,16 | 1017,44 | | | 16,89 | | 159,84 | 14 | 101,55 | |
| Итого за день | | | 51,84 | 66,74 | 250,2 | 1794,78 | | 54,78 | 167,05 | | 18 | 476,59 | 2 | 11,4 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_24_26шк

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 (мг) | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|------|------------------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 174,01 | Каша вязкая молочная ячневая с маслом_ | 250/10 | 9,05 | 13,62 | 48,53 | 354,11 | | | | | | |
| | Фрукт свежий_ | 1 | 1,5 | 1,5 | 19,5 | 94,5 | | 19,5 | | | | 22,5 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 0,04 | 1,3 | | | 125,78 | 90 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 5,28 | 0,66 | 34,32 | 158,4 | 0,27 | 0,15 | | | 36,96 | |
| 6 | Хлеб ржаной | 20 | 0,1 | 0,02 | 0,68 | 3,22 | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 19,1 | 18,48 | 118,98 | 710,83 | 0,48 | | | | 336,27 | |
| Обед. | | | | | | | | | | | | |
| | Суп-лапша домашняя с курой_ | 250 | 2,99 | 3,09 | 27,06 | 192,21 | 0,09 | 18,45 | | 0,21 | 14,85 | 61,21 |
| | Бедро куриное запечённое_ | 100 | 17 | 16,16 | 14,6 | 241,56 | 0,06 | 2 | 63,76 | | 13 | 87,8 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант) | 180 | 9,89 | 10,69 | 44,56 | 312,91 | | | | 1,01 | | 364,7 |
| 388 | Компот из ягод (заморозка)_ | 200 | 0,52 | 0,18 | 28,86 | 122,6 | | 0,6 | 2 | 0,36 | 16 | 16,6 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 40 | 7,04 | 0,88 | 45,76 | 211,2 | 0,36 | 0,2 | | | 49,28 | |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 0,15 | 0,03 | 1,02 | 4,83 | | | | | | |
| Итого за Обед. | | | 37,59 | 31,03 | 161,86 | 1085,31 | | 22,55 | 65,76 | 1,58 | 145,32 | |
| Итого за день | | | 56,69 | 49,51 | 280,84 | 1796,14 | | 43,5 | 65,76 | 1,58 | 13 | 642,81 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_24_26шк

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 (мг) | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|------|------------------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 279 | Тефтели 2-й вариант /свин/_ | 80/40 | 10,31 | 23,85 | 17,19 | 330,39 | 0,31 | 1,36 | 24 | | 32,03 | 126,69 |
| 312 | Пюре картофельное_ | 180 | 3,72 | 5,76 | 24,6 | 164,74 | 0,16 | 21,84 | | | 44,42 | 103,92 |
| 377 | Чай с лимоном_ | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 14,69 | 59,9 | | 2,73 | | | 13,72 | 4,25 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 40 | 7,04 | 0,88 | 45,76 | 211,2 | 0,36 | 0,2 | | | 49,28 | |
| 6 | Хлеб ржаной | 40 | 0,2 | 0,04 | 1,36 | 6,44 | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 21,4 | 30,55 | 103,6 | 772,67 | | | | | 140,01 | |
| Обед. | | | | | | | | | | | | |
| 96,02 | Рассольник ленинградский на курином бульоне_ | 300/10 | 4,35 | 4,01 | 37,28 | 170,36 | 0,07 | 6,53 | | | 22,71 | 44,09 |
| 235 | Суфле из отварной рыбы (кета) с рисом паровое_ | 100 | 15,73 | 12 | 9,3 | 208,27 | | | 0,02 | 1,13 | | 99,1 |
| 139 | Капуста тушеная_ | 200 | 4,13 | 6,51 | 18,91 | 150,24 | 0,11 | 34,4 | | | 118,4 | 82 |
| 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 | |
| 6 | Хлеб ржаной | 40 | 0,2 | 0,04 | 1,36 | 6,44 | | | | | | |
| Итого за Обед. | | | 31,45 | 23,44 | 136,61 | 841,51 | | 20 | 130,02 | 3,48 | 218,93 | |
| Итого за день | | | 52,85 | 53,99 | 240,21 | 1614,18 | | 68,26 | 154,02 | 3,48 | | 460,05 |

Исходное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Листок: 5-11_СеровДОВЗ_24_26шк

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

| № | Мг | Единица измерения | Пример 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 |
| | 14 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 1 | Запеканка из творога с морковью (2 порции) со стуженным молоком | 250/20 | 33,95 | 29,85 | 46,21 | 586,59 | 0,12 | 3,31 | 57,24 | | 167,87 | 217,03 | | |
| | 14 | 0 | Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,36 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,33 | 10 | | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,41 |
| | 24,18 | 1 | Хлеб пшеничный | 50 | 8,8 | 1,1 | 57,2 | 264 | 0,45 | 0,25 | | | 61,6 | | 40,3 | 2,45 |
| | | 0 | Хлеб ржаной | 30 | 0,15 | 0,03 | 1,02 | 4,83 | | | | | | | | 0,02 |
| | 56,24 | | Итого за завтрак | | 44,42 | 32,34 | 120,33 | 936,42 | | | 67,24 | | 356,49 | | 55,79 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 25,11 | 0 | Салат из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне | 250/10 | 7,6 | 4,92 | 21,52 | 138 | 0,05 | 158,02 | | 0,06 | 49,29 | 49,03 | 20,08 | 0,8 |
| | 18 | 1 | Колбаса "Ассорти" | 100 | 17,49 | 12,48 | 12,78 | 235,62 | | | | | 4 | | 16 | 0,8 |
| | | 8 | Молоко кебачковская_тк | 60 | 1,68 | 4,32 | 8,76 | 80,28 | 0,12 | 4,2 | | 1,92 | 24,6 | 22,2 | 9 | 0,48 |
| | 20,4 | 0 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180 | 6,55 | 6,95 | 36,56 | 234,85 | | | | | | 37,57 | | |
| | 32,24 | 1 | 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 |
| | | 0 | Хлеб пшеничный | 30 | 5,28 | 0,66 | 34,32 | 158,4 | 0,27 | 0,15 | | | 36,96 | | 24,18 | 1,47 |
| | 326,35 | | Хлеб ржаной | 30 | 0,15 | 0,03 | 1,02 | 4,83 | | | | | | | | 0,02 |
| | 18 | 2 | Итого за обед | | 39,43 | 29,64 | 135,72 | 940,18 | | | 2 | 2,34 | 175,44 | 140 | 81,35 | 2 |
| 3/2.4.3590 | | | Итого за день | | 83,85 | 61,98 | 256,05 | 1876,6 | | 167,86 | 69,24 | 2,34 | 4 | 435,23 | 16 | 7,05 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Исходное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Листок: 5-11_СеровДОВЗ_24_26шк

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

| № | Мг | Единица измерения | Пример 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 |
| | 14 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 25,63 | 1 | Запеканка творожная молочная пшеничная с маслом | 250/10 | 10,7 | 13,69 | 54,9 | 386,27 | | | | | | | | |
| | 2,32 | 0 | Хлеб пшеничный | 30 | 7,92 | 7,98 | | 105,18 | 0,06 | 0,24 | 63 | | 300 | 180 | 16,5 | 0,24 |
| | 32,24 | 1 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 0,04 | 1,3 | | | 125,78 | 90 | 14 | 0,13 |
| | 93,67 | | Хлеб пшеничный | 30 | 5,28 | 0,66 | 34,32 | 158,4 | 0,27 | 0,15 | | | 36,96 | | 24,18 | 1,47 |
| | | 0 | Хлеб ржаной | 30 | 0,15 | 0,03 | 1,02 | 4,83 | | | | | | | | 0,02 |
| | 18,83 | 0 | Итого за завтрак | | 27,22 | 25,04 | 106,19 | 755,28 | 0,37 | | | | 463,16 | | 54,77 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 0 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 0,67 | 0,67 | 2,07 | 18,55 | | 0,3 | | | | 11,02 | | 0,27 |
| | 42 | 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,18 | 13,08 | 62,04 | | | | | | | | |
| | | 0 | Хлеб ржаной | 60/60 | 12,79 | 33,83 | 3,47 | 370,8 | 1 | 3 | | 0,07 | 7 | 6,96 | 20 | 0,11 |
| | 32,24 | 1 | Макароны твердые рассыпчатая (2 порции) | 180 | 9,89 | 10,69 | 44,56 | 312,91 | | | | 1,01 | | 364,7 | | 8,23 |
| | | 0 | 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 |
| | 117,49 | | Хлеб пшеничный | 40 | 7,04 | 0,88 | 45,76 | 211,2 | 0,36 | 0,2 | | | 49,28 | | 32,24 | 1,96 |
| | | 9 | Хлеб ржаной | 30 | 0,15 | 0,03 | 1,02 | 4,83 | | | | | | | | 0,02 |
| | | | Итого за обед | | 33,04 | 46,46 | 138,82 | 1102,93 | 1,06 | 3 | | 1,44 | 100,29 | 194 | 303,97 | 1 |
| | | | Итого за день | | 60,26 | 71,5 | 245,01 | 1858,21 | 1 | 3,99 | 65 | 1,44 | 7 | 669,28 | 20 | 13,05 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_24_26шк

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 | Ca | P | Mg |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 174,01 | Каша вязкая молочная ячневая с маслом_ | 250/10 | 9,05 | 13,62 | 48,53 | 354,11 | | | | | | | |
| 3,03 | Бутерброды с маслом и сыром_30/10/20 | 30/10/20 | 7,62 | 12,81 | 14,89 | 206,12 | 0,1 | 0,27 | 143,04 | | 337,46 | 232,72 | 22,93 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | | | | | | | |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 5,28 | 0,66 | 34,32 | 158,4 | 0,27 | 0,15 | | | 36,96 | | 24,18 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 0,15 | 0,03 | 1,02 | 4,83 | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 26,18 | 30,66 | 116,34 | 842,06 | 0,57 | | | | 328,35 | | 47,2 |
| Обед. | | | | | | | | | | | | | |
| 82,02 | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_ | 250/10 | 2,13 | 6,04 | 23,91 | 158,24 | 0,02 | 13,22 | | | 43,98 | 48,29 | 23,1 |
| 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 |
| 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 |
| 389 | Сок фруктовый_ | 200 | 1 | | 20,2 | 84,8 | 0,06 | 20 | | | 14 | 64 | 24 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 40 | 7,04 | 0,88 | 45,76 | 211,2 | 0,36 | 0,2 | | | 49,28 | | 32,24 |
| 6 | Хлеб ржаной | 40 | 0,2 | 0,04 | 1,36 | 6,44 | | | | | | | |
| | Фрукт свежий_ | 1 | 1,5 | 1,5 | 19,5 | 94,5 | | 19,5 | | | | 22,5 | |
| Итого за Обед. | | | 26,45 | 39,41 | 156,28 | 1073,46 | | | 16,89 | | 172,44 | 14 | 109,67 |
| Итого за день | | | 52,63 | 70,07 | 272,62 | 1915,52 | | 54,77 | 159,93 | | 18 | 489,11 | 2 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.35

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_24_26шк

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 | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 210 | Омлет натуральный | 200 | 18,6 | 33,12 | 3,52 | 386,2 | 0,2 | 0,4 | | | 131,84 | 288,84 | 20,6 | |
| | Кукуруза консервированная | 70 | 2,03 | 0,42 | 6,93 | 40,46 | 0,28 | | | 0,98 | 23,8 | 210,7 | 72,8 | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | | 0,03 | | | | 2,8 | 1,4 | |
| 5 | Хлеб пшеничный | 40 | 7,04 | 0,88 | 45,76 | 211,2 | 0,36 | 0,2 | | | 49,28 | | 32,24 | |
| 6 | Хлеб ржаной | 40 | 0,2 | 0,04 | 1,36 | 6,44 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 27,94 | 34,48 | 72,57 | 704,3 | | | | | 0,98 | 205,48 | | 127,16 |
| Обед. | | | | | | | | | | | | | | |
| 88,02 | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_ | 250/10 | 7,6 | 4,92 | 21,52 | 138 | 0,05 | 158,02 | | 0,06 | 49,29 | 49,03 | 20,08 | |
| 291,01 | Глов 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 | |
| 5 | Хлеб пшеничный | 40 | 7,04 | 0,88 | 45,76 | 211,2 | 0,36 | 0,2 | | | 49,28 | | 32,24 | |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 0,15 | 0,03 | 1,02 | 4,83 | | | | | | | | |
| Итого за Обед. | | | 42,68 | 37,49 | 187,32 | 1187,88 | | | 27,23 | 0,09 | 166,14 | | 53,68 | |
| Итого за день | | | 70,62 | 71,97 | 259,89 | 1892,18 | | 168,8 | 27,23 | 1,07 | | 798,42 | | |

Суточное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Школы: 5-11_СервсДОБЗ_24_26шк

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

| г | Фамилия | 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 |
| 4 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 1 | | Суп-пюре (свинина) | 100 | 11,73 | 30,38 | 12,03 | 370,93 | | | | | 7 | | 16 | 0,8 |
| 93 | 1 | Рис с овощами | 180 | 4,56 | 8,57 | 47,52 | 285,11 | 0,1 | 3,26 | | | 23,29 | 61,08 | | |
| | | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | | 0,03 | | | | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| | | Салат овощной | 20 | 3,52 | 0,44 | 22,88 | 105,6 | 0,18 | 0,1 | | | 24,64 | | 16,12 | 0,98 |
| 18 | 1 | Суп овощной | 20 | 0,1 | 0,02 | 0,68 | 3,22 | | | | | | | | 0,01 |
| | | Суп овощной | 1 | 1,5 | 1,5 | 19,5 | 94,5 | | 19,5 | | | | 22,5 | | 4,5 |
| 7,2 | | Суп овощной | | 21,48 | 40,93 | 117,61 | 919,36 | 0,41 | | | | 109,51 | 139 | 43,18 | 2 |
| 3,1 | 1 | Суп рассольник Ленинградский на говяжьем бульоне | 250/10 | 3,65 | 3,36 | 31,27 | 142,88 | 0,06 | 5,48 | | | 19,05 | 36,98 | 15,79 | 0,59 |
| 1,21 | 0 | Суп овощной 1-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 |
| | | Пюре картофельное | 180 | 3,72 | 5,76 | 24,6 | 164,74 | 0,16 | 21,84 | | | 44,42 | 103,92 | 33,36 | 1,2 |
| | | Салат овощной | 200 | 1 | | 20,2 | 84,8 | 0,06 | 20 | | | 14 | 64 | 24 | 1 |
| 2 | | Суп овощной | 30 | 5,28 | 0,66 | 34,32 | 158,4 | 0,27 | 0,15 | | | 36,96 | | 24,18 | 1,47 |
| 24 | | Суп овощной | 30 | 0,15 | 0,03 | 1,02 | 4,83 | | | | | | | | 0,02 |
| 2,24 | 1 | Суп овощной | | 22,82 | 30,68 | 126,45 | 844,74 | | | 21 | | 142,87 | | 119,84 | |
| | | Суп овощной | | 44,3 | 71,61 | 244,06 | 1764,1 | | 71,55 | 21 | | 7 | 402,14 | 16 | 12,02 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Суточное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Школы: 5-11_СервсДОБЗ_24_26шк

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

| г | Фамилия | 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 |
| вещес | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Mg | | Суп овощной с яблоком | 200 | 58,92 | 74,8 | 63,48 | 576 | | | 145,6 | | | 482 | | 1,46 |
| 14 | | Суп овощной | 30 | 2,16 | 9 | 16,8 | 147 | | 0,3 | 12,6 | 0,06 | | 65,7 | | 0,06 |
| | | Салат овощной | 20 | 5,28 | 5,32 | | 70,12 | 0,04 | 0,16 | 42 | | 200 | 120 | 11 | 0,16 |
| 20,6 | 3 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | | 0,03 | | | | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| 72,8 | 2 | Суп овощной | 60 | 10,56 | 1,32 | 68,64 | 316,8 | 0,54 | 0,3 | | | 73,92 | | 48,36 | 2,94 |
| 1,4 | 0 | Суп овощной | 40 | 0,2 | 0,04 | 1,36 | 6,44 | | | | | | | | 0,02 |
| 32,24 | 1 | Суп овощной | | 77,19 | 90,5 | 165,28 | 1176,36 | 0,73 | 1,85 | | 0,06 | 804,86 | | 130,56 | |
| 127,16 | | Суп картофельный с макаронными изделиями на говяжьем бульоне | 300 | 3,18 | 3,34 | 29,08 | 206,4 | 0,12 | 19,8 | | 0,17 | 15,96 | 65,76 | 26,94 | 1 |
| 20,08 | | Суп овощной с фрикадельками | 250 | 15,27 | 11,38 | 63,02 | 486,63 | | 2 | | 1,08 | | 370,97 | | 8,08 |
| | | Чай с лимоном | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 14,69 | 59,9 | | 2,73 | | | 13,72 | 4,25 | 2,32 | 0,35 |
| | | Суп овощной | 50 | 8,8 | 1,1 | 57,2 | 264 | 0,45 | 0,25 | | | 61,6 | | 40,3 | 2,45 |
| 1,27 | 0 | Суп овощной | 40 | 0,2 | 0,04 | 1,36 | 6,44 | | | | | | | | 0,02 |
| 32,24 | 1 | Суп овощной | | 27,58 | 15,88 | 165,35 | 1023,37 | | 2 | | 1,25 | 129,34 | | 312,68 | |
| | | Суп овощной | | 104,77 | 106,38 | 330,63 | 2199,73 | | 2 | 200,2 | 1,31 | | 111,48 | | 16,82 |
| 53,68 | | Суп овощной | | 62,6 | 68,76 | 258,46 | 1829,62 | 1,4 | 3 | | 1,13 | 546,81 | 66 | 225,97 | 1 |
| 1 | | Суп овощной | | 625,96 | 687,6 | 2584,63 | 18296,15 | 14,04 | 29 | | 11,31 | 5468,14 | 662 | 2259,6 | 8 |

Составил

Зам. гл. буха 2

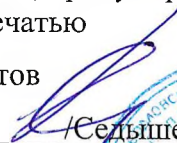
М.П.

Утвердил



ИП Седышев В.И.
Всего прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

7 (Семь) листов



_____/Седышев В.И./





11