

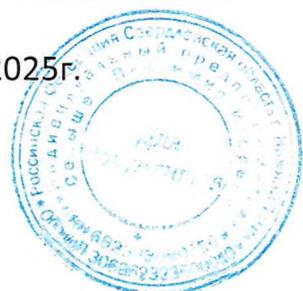
Согласовано:
директор МБОУ ООШ № 26

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 приготовляемых блюд

ацион: 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 приготовляемых блюд (лист 2)

ацион: 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)

Примерный рацион:

Неделя: 1

Возраст: 1-4_СеровДОВЗ_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														
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 запеченное_	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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_24_26шк

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Примерный рацион:

Неделя: 1

Возраст: 1-4_СеровДОВЗ_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														
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_тк	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
	0,72		Пюре картофельное_	150	3,1	4,8	20,5	137,28	0,13	18,2			37,02	86,6	27,8	1
	0,88		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	
	4,18		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
14	15		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
	0,03		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	2,0		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
	0,1		Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47
1,27	0,1		Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,01
24,18	1,0		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
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Все)
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	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
101	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	250/10	7,5	11,74	37,06	285								
102	Сыр (порциями)	40	10,56	10,64		140,24	0,08	0,32	84		400	240	22	0,32
103	Коричный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
104	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47
105	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														
106	Суп (картофельный с бобовыми)	250	0,67	0,67	2,07	18,55		0,3				11,02		0,27
107	Гренок	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
108	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		
109	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
110	Хлеб пшеничный	20	3,52	0,44	22,88	105,6	0,18	0,1			24,64		16,12	0,98
111	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
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Все)
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	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
101	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
102	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,04		100		22	76,8		
103	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
104	Каша с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6								1,1
105	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47
106	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														
107	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
108	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
109	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
110	Сюсс сметанный	20	0,6	3,87	1,4	43,2					18	14	2	
111	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
112	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47
113	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 тушенная_	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	№	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
	1	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 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
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	№	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
	1	Завтрак													
25,63	1	Оладьи яичная молочная пшеничная с маслом	250/10	10,7	13,69	54,9	386,27								
33,36		Хлеб пшеничный	30	7,92	7,98		105,18	0,06	0,24	63		300	180	16,5	0,24
2,32	0	Напиток из плодов шиповника	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
32,24	1	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47
93,67		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								
		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	Хлеб пшеничный 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
5	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 приготовляемых 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 приготовляемых 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_СервсДОВЗ_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 мясной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,01
		Суп мясной	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
7,2		Суп мясной		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 рассольник 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 мясной	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47
24		Суп мясной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
2,24	1	Суп мясной		22,82	30,68	126,45	844,74			21		142,87		119,84	
		Суп мясной		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_СервсДОВЗ_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 мясной с яблоком	200	58,92	74,8	63,48	576			145,6			482		1,46
14		Суп мясной	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 мясной	60	10,56	1,32	68,64	316,8	0,54	0,3			73,92		48,36	2,94
1,4	0	Суп мясной	40	0,2	0,04	1,36	6,44								0,02
32,24	1	Суп мясной		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 мясной 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 мясной	50	8,8	1,1	57,2	264	0,45	0,25			61,6		40,3	2,45
1,27	0	Суп мясной	40	0,2	0,04	1,36	6,44								0,02
32,24	1	Суп мясной		27,58	15,88	165,35	1023,37		2		1,25	129,34		312,68	
		Суп мясной		104,77	106,38	330,63	2199,73		2	200,2	1,31		111,48		16,82
53,68		Суп мясной		62,6	68,76	258,46	1829,62	1,4	3		1,13	546,81	66	225,97	1
		Суп мясной		625,96	687,6	2584,63	18296,15	14,04	29		11,31	5468,14	662	2259,6	8

Составил

Зам. гл. буха 2

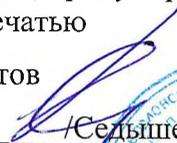
М.П.

Утвердил



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

7 (Семь) листов



_____/Седышев В.И./





11