Утверждаю:
ИП Седышев В.И.
/В.И.Седышев/
«29» абгусто 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.

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

ацион: 1-4\_Серов\_25

**День:** понедельник **Неделя:** 1

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

		1	теделя.	l .			Бυ	spaci.	7-11 116	71				
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая	1	Витами	іны (мг)	)	Минер	альны м)		ства
рец.	трисм пищи, паимелование олода	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	А	Ε	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	· 6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак													
73,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	7,49	11,75	37,07	285								
15	Сыр (порциями)	25	5,58	5,61		73,96	0,05	0,18	44,3		210,94	126,56	11,61	0,18
5	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,4	19,26	88,72	0,16	0,08			20,72		13,58	0,86
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61				-				0,48
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
TOTO	за Завтрак	•	22,61	21,77	. 89,3	651,89	0,25				365,91		41,11	
TOTO	за день		22,61	21,77	89,3	651,89		1,56	44,3			216,56		1,65

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

римерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

зцион: 1-4\_Серов\_25

День: вторник

		ı	-неделя:	1			Во	зраст:	7-11 ле	eτ				
Ne	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая		Витами	іны (мг)	-	Мине	ральнь (м		ства
ert.	т прием пищи, паименование опода	порции	Б	ж	, У	ценность (ккал)	B1	С	А	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	pak													
1	Икра кабачковая_ттк	60	1,68	4,32	8,76	80,28	0,12	4,2		1,92	24,6	22,2	9	0,48
774	Зразы рубленые из свинины_	90	8,26	22,39	8,44	266,92	0,1	1,01	18,79		30,26	93,35	13,57	0,54
109	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
177	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	20	1,48	0,2	. 9,63	44,36	0,08	0,04			10,36		6,79	0,43
6	Хлеб ржаной	20	2,27	0,89	11,35	69,07								0,32
Oro	за Завтрак		20,37	34,77	89,43	755,38		7,98	18,79	1,92	90,49		32,96	
OFO	за день		20,37	34,77	89,43	755,38			18,79	1,92		157,37		2,12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4\_Серов\_25

День: среда Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

эци

										· ·				
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая		Витами	ны (мг)	)	Минер	альнь (м	іе веще іг)	ества
рец.	трисм пищи, наименование опода	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Ε	Са	Р	Mg	Fe *
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак										Sec.			
	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	200/10	9,06	13,62	48,54	354,11								1,09
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
382,01	Какао на молоке"	200	6,7	3,4	21	143	1			1				1,2
5	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,2	9,63	44,36	0,08	0,04			10,36		6,79	0,43
6	Хлеб ржаной	20	2,27	0,89	11,35	69,07								0,32
Итого	за Завтрак		20,31	18,91	110,12	704,54	0,35				285,76		52,07	
Итого	за день		20,31	18,91	110,12	704,54		20,56						7,44

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4\_Серов\_25

День: четверг

			неделя:	1			Во	зраст:	7-11 ле	eT.				
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая		Витами	іны (мг)		Мине	ральны (м		ества
рец.	трисм пищи, панислование опода	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак													100
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	60/30	10,31	23,85	17,19	330,39	0,31	1,36	24		32,03	126,69	25,64	1,34
312	Пюре картофельное_	150	3,1	4,8	20,5	137,3	0,14	18,2			37,01	86,6	27,8	1 🛫
352,04	Напиток "Витошка Лайт"	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
5	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,4	19,26	88,72	0,16	0,08			20,72		13,58	0,8
6	Хлеб ржаной	20	2,27	0,89	11,35	69,07								0,3
Итого	за Завтрак		18,64	29,94	84,3	690,48				3,82	95,41		68,3	
Итого	за день		18,64	29,94	84,3	690,48	1,01	41,04	176,35	3,82		213,29		3,5

римерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

ацион: 1-4\_Серов\_25

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

			Неделя:	1			Во	зраст:	7-11 л	ет				
т—уле тества	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая		Витами	іны (мг)	) .	Мине	•	иг) ые веще	ства
Fe eu	т трисм тищи, наименование отнода	порции	Б	ж	. У	ценность (ккал)	B1	С	А	Ε	Ca	P	Mg	Fe
15	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак													
1,09,05	-Запеканка из творога с морковью	170	23,12	20,06	21,59	358,7	0,1	1,07	48,04		140,93	182,2		
- 2	MODOKO, CIVILIEHHOE	30	2,16	9	16,8	147		0,3	12,6	0,06		65,7		0,06
4,4 76	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
1,2 5	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,6	28,89	133,08	0,24	0,12		-	31,08		20,37	1,29
0,43	Хлеб ржаной	40	4,55	1,77	22,69	138,15								0,64
0,32	за Завтрак		34,34	31,45	104,97	836,93		·	60,64	0,06	275,4		34,53	
1000	за день	····	34,34	31,45	104,97	836,93		1,52	60,64	0,06		250,7		2,27
7,44					<del></del>				Поипо	WALING	8 v Cau	ПиН 2	3/2 4 35	590-20

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

4.3590-2 ммерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

щжон: 1-4\_Серов\_25

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет Неделя: 2

			101401111	-					, ,,,,,	~				
јества 🔑	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая		Витами	іны (мг)		Мине	ральны (м		ества
T Fe	. фисм пищи, наименование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
15	gax .													
11 1 3/3 01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	7,49	11,75	37,07	285								
15	Сью (порциями)	25	5,58	5,61		73,96	0,05	0,18	44,3		210,94	126,56	11,61	0,18
79	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
3 0,86	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,4	19,26	88,72	0,16	0,08			20,72		13,58	0,86
0,32	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61						}		0,48
oro	за Завтрак		22,61	21,77	89,3	651,89	0,25				365,91		41,11	
3,52	за день		22,61	21,77	89,3	651,89		1,56	44,3			216,56		1,65

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4\_Серов\_25

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

	oobop_ro		Mann.	BIOPINA			•	Je30n.	01.01-	12.01 (	DCG)		
		<u> </u>	Неделя:	2	· · · · ·		Во	зраст:	7-11 ле	<b>∋</b> T			
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая		Витами	ины (мг)	)	Мине	ральнь (м	ie i ir)
рец.	триом пищи, паннопование отюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	А	E	Ca	Р	Ī
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	T.
Завт	рак								Set.				-
274	Зразы рубленые из свинины_	90	8,26	22,39	8,44	266,92	0,1	1,01	18,79		30,26	93,35	13
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22	
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61							
5	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,3	14,45	66,54	0,12	0,06			15,54		10,
Итого	за Завтрак		21,31	31,79	111,07	825,92			18,79	0,4	92,17		45,
Итого	за день		21,31	31,79	111,07	825,92		21,1	18,79	0,4		155,72	Γ

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4\_Серов\_25

День: среда

		1	педеля:	2			80	зраст:	7-11 ле	eT			
Nō	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая		Витами	ны (мг)	)	Мине	ральнь (м	16 BE
рец.	триом тищи, наименование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	E	Ca	P	Μç
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завт	рак												
210	Омлет натуральный	150	23,04	41	4,37	477,93	0,26	0,5			163,16	357,44	25,
3	Кукуруза консервированная	50	7,25	1,5	24,75	144,5	1			3,5	85	752,5	260
378	Чай с молоком_	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4
5	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,6	28,89	133,08	0,24	0,12			31,08		20,3
6	Хлеб ржаной	40	4,55	1,77	22,69	138,15							
Итого	за Завтрак		40,8	46,23	96,6	974,66	1		10	3,5	417,13		323,8
Итого	за день		40,8	46,23	96,6	974,66	1	1,95	10	3,5	1	202,74	

жмерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

щион: 1-4\_Cepoв\_25

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет Неделя: 2

		.000000					opae		~ .				
ва	Macca	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая		Витами	ны (мг	)	Мине	ральнь (м	іе веще іг)	ества
15	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	ပ	Α	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
автрах													
,54 03 шницель (свинина)_	90	10,56	27,34	10,83	333,84					6		15	0,72
65 Рис с овощами	150	3,8	7,14	39,6	237,59	0,08	2,72		-	19,41	50,9		
№ № СМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
,28 хлеб пшеничный 4,4	40	2,96	0,4	19,26	88,72	0,16	0,08			20,72		13,58	0,86
	40	4,55	1,77	22,69	138,15								0,64
0,48 разви ржаной Осто за Завтрак		22,53	36,74	124,39	931,1	0,36			0,03	80,5	125	24,25	2
9,65		22,53	36,74	124,39	931,1	<del>                                     </del>	4,29		0,03	6	52.46	15	2,53

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

есь меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

н: 1-4\_Серов\_25

День: пятница Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

		- 1	неделя:	2			Ro	зраст:	7-11 ne	?T			_	
	Прмем пищи, наименование блюда	Macca	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая		Зитами	іны (мг)		Минеј	альны м)	е веще г)	ства
ества	тем пищи, наименование опода	порции	. Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
Fe	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
15														
1 10	трак 4 Запеканка творожная с яблоком	170	50,08	63,58	53,96	489,6			123,76			409,7		1,24
143	Молоко стущенное	30	2,16	9	16,8	147		0,3	12,6	0,06		65,7		0,06
9.5	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,6	28,89	133,08	0,24	0,12			31,08		20,37	1,29
0,4	Хлеб ржаной	40	4,55	1,77	22,69	138,15								0,64
1,2	о за Завтрак		61,3	74,97	137,34	967,83	0,4	1,35		0,06	507,01		85,09	
3 0,0	0 38 ABHS		61,3	74,97	137,34	967,83			136,36	0,06		478,2		3,51
16	жее за период		28,48	34,83	103,68	799,06	0,55			0,98	257,57	13	74,83	
10,	за период		284,82	348,34	1036,82	7990,62	5,48			9,79	2575,69	125	748,33	2

Составил

Зам. гл. буха 2

Утвердил

м.п.

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Б-11\_Серов\_25

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

деля: 1 Возраст: 12 лет и стары

ī	теделя:	t			DO	зраст.	12 1161	истар	ше			
Масса	Пищеві	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая	1	Зитами	ны (мг)	)	Мине	•		ества
порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
3	4	5	. 6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
50/50	12,09	31,97	3,29	350,41	1	3		0,06	7	6,58	19	0,11
180	13,85	14,97	62,38	438,08				1,43		510,59		11,55
200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
40	2,96	0,4	19,26	88,72	0,16	0,08			20,72		13,58	0,86
30	3,41	1,33	17,02	103,61					]			0,48
	32,97	48,76	133,96	1113,62	1,04	2,7		1,52	70,25	183	361,38	1
	32.97	48,76	133.96	1113.62	1	3		1.52	7	518.73	19	13,31
	Масса порции 3 50/50 180 200 40	Масса порции     Пищеви       3     4       50/50     12,09       180     13,85       200     0,66       40     2,96       30     3,41	Масса порции       3     4     5       50/50     12,09     31,97       180     13,85     14,97       200     0,66     0,09       40     2,96     0,4       30     3,41     1,33       32,97     48,76	Масса порции         Пищевые вещества (г)           Б         Ж         У           3         4         5         6           50/50         12,09         31,97         3,29           180         13,85         14,97         62,38           200         0,66         0,09         32,01           40         2,96         0,4         19,26           30         3,41         1,33         17,02           32,97         48,76         133,96	Масса порции         Пищевые вещества (г)         Энергетическая ценность (ккал)           3         4         5         6         7           50/50         12,09         31,97         3,29         350,41           180         13,85         14,97         62,38         438,08           200         0,66         0,09         32,01         132,8           40         2,96         0,4         19,26         88,72           30         3,41         1,33         17,02         103,61           32,97         48,76         133,96         1113,62	Масса порции Б Ж У Ценность (ккал) В1  3 4 5 6 7 8  50/50 12,09 31,97 3,29 350,41 1  180 13,85 14,97 62,38 438,08  200 0,66 0,09 32,01 132,8  40 2,96 0,4 19,26 88,72 0,16  30 3,41 1,33 17,02 103,61  32,97 48,76 133,96 1113,62 1,04	Масса порции         Пищевые вещества (г)         Энергетическая ценность (ккал)         Витами           3         4         5         6         7         8         9           50/50         12,09         31,97         3,29         350,41         1         3           180         13,85         14,97         62,38         438,08         8         2           200         0,66         0,09         32,01         132,8         1,49           40         2,96         0,4         19,26         88,72         0,16         0,08           30         3,41         1,33         17,02         103,61         32,97         48,76         133,96         1113,62         1,04         2,7	Масса порции         Пищевые вещества (г)         Энергетическая ценность (ккал)         Витамины (мг           3         4         5         6         7         8         9         10           50/50         12,09         31,97         3,29         350,41         1         3         1           180         13,85         14,97         62,38         438,08         1         1,49           200         0,66         0,09         32,01         132,8         1,49           40         2,96         0,4         19,26         88,72         0,16         0,08           30         3,41         1,33         17,02         103,61         1           32,97         48,76         133,96         1113,62         1,04         2,7	Масса порции         Пищевые вещества (г)         Энергетическая ценность (ккал)         Витамины (мг)           3         4         5         6         7         8         9         10         11           50/50         12,09         31,97         3,29         350,41         1         3         0,06           180         13,85         14,97         62,38         438,08         1,49         0,03           200         0,66         0,09         32,01         132,8         1,49         0,03           40         2,96         0,4         19,26         88,72         0,16         0,08           30         3,41         1,33         17,02         103,61         1           32,97         48,76         133,96         1113,62         1,04         2,7         1,52	Масса порции         Пищевые вещества (г)         Энергетическая ценность (ккал)         Витамины (мг)         Мине           3         4         5         6         7         8         9         10         11         12           50/50         12,09         31,97         3,29         350,41         1         3         0,06         7           180         13,85         14,97         62,38         438,08         1,49         0,03         2,26           40         2,96         0,4         19,26         88,72         0,16         0,08         20,72           30         3,41         1,33         17,02         103,61         1         1,04         2,7         1,52         70,25	Масса порции         Пищевые вещества (г)         Энергетическая ценность (ккал)         Витамины (мг)         Минеральны (м (м)           3         4         5         6         7         8         9         10         11         12         13           50/50         12,09         31,97         3,29         350,41         1         3         0,06         7         6,58           180         13,85         14,97         62,38         438,08         1,49         0,03         2,26         1,56           200         0,66         0,09         32,01         132,8         1,49         0,03         2,26         1,56           40         2,96         0,4         19,26         88,72         0,16         0,08         20,72           30         3,41         1,33         17,02         103,61         1         1,52         70,25         183	Масса порции         Пищевые вещества (г)         Энергетическая ценность (ккал)         Витамины (мг)         Минеральные веще (мг)         Веще (мг)           3         4         5         6         7         8         9         10         11         12         13         14           50/50         12,09         31,97         3,29         350,41         1         3         0,06         7         6,58         19           180         13,85         14,97         62,38         438,08         1,49         0,03         2,26         1,56         1,27           200         0,66         0,09         32,01         132,8         1,49         0,03         2,26         1,56         1,27           40         2,96         0,4         19,26         88,72         0,16         0,08         20,72         13,58           30         3,41         1,33         17,02         103,61         1         1,04         2,7         1,52         70,25         183         361,38

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

есное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

жаж: 5-11\_Серов\_25

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 Возраст: 12 лет и старше

		тецелія.	'				spaoi.	12 1101	n ciup	ш.			
Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищеві	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая		Витами	іны (мг)	-	Мине	ральны (м		ства
урием пищи, наименование олюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	-8	9	10	11	12	13	14	15
AUT TEX													
🕒 🕽 азы рубленые из свинины_	100	9,18	24,88	9,38	296,58	0,11	1,12	20,88		33,62	103,72	15,08	0,6
<ul> <li>Макаронные изделия отварные с</li> <li>жаслом сливочным</li> </ul>	180	7,86	8,34	43,87	281,82						45,08		
Фрукт свежий_	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5		. 4		22,5		4,5
₩ най с лимоном_	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
🔭 🗀 Слеб пшеничный	- 30	2,22	0;3	14,45	66,54	0,12	0,06			15,54		10,19	0,65
🛊 🖈 леб ржаной	20	2,27	0,89	11,35	69,07								0,32
🐃 🛥 Завтрак		23,16	35,93	113,24	868,41			20,88		107,11		46,87	
то за день		23,16	35,93	113,24	868,41		23,41	20,88			175,55		6,42

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3).

Рацион: 5-11\_Серов\_25

День: среда

			Неделя:	1	38		-	STATE OF	40.000	000000			
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca				3-460/16- T//-60/88		Tari Tarahaya	(MC)	1000		∉е веще ≰г)	ства
рец.	трион пищи, памнопованно олода	порции	Б	ж	У	LEHROTE (MET	27	4		2	₽.	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	4		- W		13	14	15
Завт	рак			<u> </u>		•		-				•	
6	Бедро куриное запечённое_	100	17	16,16	14,6	241.58	1.38			1.12	87.8	18	1,06
205	Рис с овощами	180	4,56	8,57	47,52	285,11	len et			375.74	\$1,08		
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,8				18	16,6	20,4	0,6
5	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,4	19,26	88.72	1.78	Contraction (Contraction)		26.72		13,58	0,86
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103.61	•						0,48
Итого	за Завтрак		28,45	26,64	127,26	841.6	1.12			100 T		39,66	2
Итого	за день		28,45	26,64	127,26	841.6			7	8 12	* £5,48	18	3
					· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			152	A C 2 SHE 1998	of a Car	- 7⊮+12.	3/2.4.3	590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4).

Рацион: 5-11\_Серов\_25

День: четверг

Н	le	л	e	n	A	: 1

			Неделя:	1			<b>B</b> (1)	STANT T	32.000	4.7%	e e			
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая		Salt Jane	Geographic (MC)		prave	ества		
рец.	Tipriom triagri, flammorfobatino ortoga	порции	Б	ж	У	ценность (коал)	1	2	4		Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	- 18		46	10.75	7.2	13	14	15
Завт	рак				•		***************************************						L	<del></del>
235	Суфле из отварной рыбы (минтай)_	100	14,8	4,3	3,4	110,78	1.38	96	200		WF 43	76,73	20,33	0,83
312	Пюре картофельное_	180	3,72	5,76	24,6	164.75	2.57	27.39				103,92	33,36	1,2
352,04	Напиток "Витошка Лайт"_	200			16	65	6.4	275.64						
5	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,4	19,26	88,72	0.78	1.09			72.72		13,58	0,86
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
Итого	за Завтрак		24,89	11,79	80,28	532,87				10.0	7.700.03		69,19	
Итого	за день		24,89	11,79	80,28	532,87	1.70	100				280,65		3,37

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11\_Серов\_25

День: пятница

**Сезон:** 01.01-12.31 (Все) **Возраст:** 12 лет и старше

•		I	Неделя:	<b>в:</b> 1 Возраст: 12 лет и старше							ше	ie				
Ņº	Прием пищи, наименование блюда	I I ПИШЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г) I				Энерге- тическая		Зитами	ны (мг	)	Минеральные вещества (мг)					
рец.	т рисм пищи, паименование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завт	рак															
54,15	Паста болоньезе с филе кур_	200	19,71	8,6	38,71	312,31	0,03	3,67		0,07	5	21,35	14	0,31		
1	Икра кабачковая_ттк	100	2,8	7,2	14,6	133,8	0,2	7		3,2	41	37	15	0,8		
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	2,22	0,3	14,45	66,54	0,12	0,06			15,54		10,19	0,65		
6	Хлеб ржаной	20	2,27	0,89	11,35	69,07								0,32		
Итого	за Завтрак		27,68	17,27	99,87	669,92				3,63	89,62	161	52,02	1		
Итого	за день	······································	27,68	17,27	99,87	669,92	0,35	11,33	2	3,63	5	74,95	14	2,68		

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11\_Серов\_25

Лень: понелепьник

Mount Househouse	OCSON: 01.01-12.01 (DOC)
Неделя: 2	Возраст: 12 лет и старше

Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая		Витами	ны (мг)	)	Минеральные вещества (мг)				
рец.	трисм пищи, панменование олода	порции	Б	ж	у.	ценность (ккал)	B1	С	Α	E	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завт	рак														
260	Гуляш свинина	50/50	12,09	31,97	3,29	350,41	1	3		0,06	7	6,58	19	0,11	
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,85	14,97	62,38	438,08				1,43		510,59		11,55	
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	2,96	0,4	19,26	88,72	0,16	0,08			20,72		13,58	0,86	
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48	
Итого	за Завтрак		32,83	48,85	130,81	1103,42	1,04	1,81		1,85	83,99	183	380,51	1	
Итого	за день		32,83	48,85	130,81	1103,42	1	3	2	1,85	7	533,77	19	13,6	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11\_Серов\_25

День: вторник Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все) Возраст: 12 лет и старше

			теделія.				50	spaci.	12 Hel	и стар	ше				
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая		Витами	іны (мг)		Минеральные вещества (мг)				
рец.	тряом пледи, палионованно внода	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2 .	3	4	5	6	7	8	- 9	10	11	12	13	14	15	
Завт	рак				and other	- 1						*		à	
274	Зразы рубленые из свинины_	100	9,18	24,88	9,38	296,58	0,11	1,12	20,88		33,62-	103,72	15,08	0,6	
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,86	8,34	43,87	281,82	eg.					45,08			
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28	
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4	
5	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,2	9,63	44,36	0,08	0,04			10,36		6,79	0,43	
6	Хлеб ржаной	20	2,27	0,89	11,35	69,07								0,32	
Итого	за Завтрак		21,66	35,13	108,83	845,83			20,88		88,71		42,55		
Итого	за день		21,66	35,13	108,83	845,83		21,19	20,88		T T	151,6		6,03	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11\_Серов\_25

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все) Возраст: 12 лет и старше

			неделя:				Во	зраст:	12 лет	и стар	ше				
Nº	Прием пищи, наименование блюда					Энерге- тическая		Витами	іны (мг)		Минеральные вещества (мг)				
рец.	трисм пищи, наименование отода	порции	Б	ж	y	ценность (ккал)	B1	С	А	E	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	- 6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завт	рак		4.00												
291	Плов из бройлер-цыплят_	280	27,2	31,6	87,04	701,08	0,24	9,2	39,2		50,55	265,12	75,56	2,56	
352,04	Напиток "Витошка Лайт"_	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82					
5	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,4	19,26	88,72	0,16	0,08			20,72		13,58	0,86	
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48	
Итого	за Завтрак		33,57	33,33	139,32	958,41			191,55	3,82	79,74		91,06		
Итого	за день		33,57	33,33	139,32	958,41	0,8	30,68		3,82		265,12		3,9	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11\_Серов\_25

День: четверг Неделя: 2 **Сезон:** 01.01-12.31 (Все) **Возраст:** 12 лет и старше

			педели.				DU	spaci.	12 1161	истар	лше				
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая		Витами	ны (мг	)	Минеральные вещества (мг)				
рец.	Tipriom tirizzii, narimonobaririo ornoga	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	C	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	. 7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завт	рак						**			*		<u> </u>	·		
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	70/35	12,03	27,83	20,06	385,46	0,36	1,58	28		37,37	147,81	29,91	1,56	
71	Огурец свежий порционный_	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6	
312	Пюре картофельное_	180	3,72	5,76	24,6	164,76	0,17	21,84			44,41	103,92	33,36	1,2	
377	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	20	1,48	0,2	9,63	44,36	0,08	0,04			10,36		6,79	0,43	
.6	Хлеб ржаной	20	2,27	0,89	11,35	69,07								0,32	
Итого	за Завтрак	*	20,33	34,8	82,23	735,55				0,2	134,51		87,66	<u> </u>	
Итого	за день		20,33	34,8	82,23	735,55		36,19	28	0,2		297,98		4,46	
			<u> </u>		<u> </u>	·			Поиста		0 11 Cal	TI. II O	0/0 / 0	500.00	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11\_Серов\_25

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

		104021711	-			n orup	арше						
Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая		Витами	ны (мг	)	Мине	ества		
приом пидр, патмонование внода	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	. 6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
рак													
Каша "Царская"с филе кур_	280	29,64	22,1	122,34	944,72	1	3		2,11		720,18		15,7
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
Хлеб пшеничный	40	2,96	0,4	19,26	88,72	0,16	0,08			20,72		13,58	0,86
Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
за Завтрак		36,08	23,85	173,62	1197,05	0,91	7,39		2,11	101,99		488,64	
за день		36,08	23,85	173,62	1197,05	1	3		2,11		722,98		17,32
ее за период		27	31,99	119,63	893,35	0,68	18,64		1,81	99,55	53	167,32	.1
за период		269,97	319,93	1196,25	√ 8933,51 N	6,82	186,36		18,12	995,46	527	1673,2	5
	2 рак Каша "Царская"с филе кур_ Чай с сахаром	Прием пищи, наименование блюда Масса порции  2 3 рак Каша "Царская"с филе кур_ 280 Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржаной 30 за Завтрак за день ее за период	Прием пищи, наименование блюда Масса порции Б  2 3 4  рак  Каша "Царская"с филе кур_ 280 29,64  Чай с сахаром 200 0,07  Хлеб пшеничный 40 2,96  Хлеб ржаной 30 3,41  за Завтрак 36,08  за день 36,08 ее за период 27	Прием пищи, наименование блюда порции Б Ж  2 3 4 5  рак  Каша "Царская"с филе кур_ 280 29,64 22,1 Чай с сахаром 200 0,07 0,02 Хлеб пшеничный 40 2,96 0,4 Хлеб ржаной 30 3,41 1,33 за Завтрак 36,08 23,85 за день 36,08 23,85 ее за период 27 31,99	Прием пищи, наименование блюда Масса порции Б Ж У  2 3 4 5 6 рак Каша "Царская"с филе кур_ 280 29,64 22,1 122,34 Чай с сахаром 200 0,07 0,02 15 Хлеб пшеничный 40 2,96 0,4 19,26 Хлеб ржаной 30 3,41 1,33 17,02 за Завтрак 36,08 23,85 173,62 за день 36,08 23,85 173,62 ее за период 27 31,99 119,63	Прием пищи, наименование блюда Масса порции Б Ж У Энергетическая ценность (ккал)  2 3 4 5 6 7  рак Каша "Царская"с филе кур_ 280 29,64 22,1 122,34 944,72 Чай с сахаром 200 0,07 0,02 15 60 Хлеб пшеничный 40 2,96 0,4 19,26 88,72 Хлеб ржаной 30 3,41 1,33 17,02 103,61 за Завтрак 36,08 23,85 173,62 1197,05 за день 36,08 23,85 173,62 1197,05	Прием пищи, наименование блюда порции В Вещества (г) В Нергетическая ценность (ккал) В1  2 3 4 5 6 7 8  рак Каша "Царская"с филе кур_ 280 29,64 22,1 122,34 944,72 1 Чай с сахаром 200 0,07 0,02 15 60 Хлеб пшеничный 40 2,96 0,4 19,26 88,72 0,16 Хлеб ржаной 30 3,41 1,33 17,02 103,61 За Завтрак 36,08 23,85 173,62 1197,05 0,91 За день 36,08 23,85 173,62 1197,05 1 ее за период 27 31,99 119,63 893,35 0,68	Прием пищи, наименование блюда масса порции Б Ж У Окал) ВИТАМИ  2 3 4 5 6 7 8 9  рак  Каша "Царская"с филе кур_ 280 29,64 22,1 122,34 944,72 1 3  Чай с сахаром 200 0,07 0,02 15 60 0,03  Хлеб пшеничный 40 2,96 0,4 19,26 88,72 0,16 0,08  Хлеб ржаной 30 3,41 1,33 17,02 103,61 3  за Завтрак 36,08 23,85 173,62 1197,05 0,91 7,39  за день 36,08 23,85 173,62 1197,05 1 3  ее за период 27 31,99 119,63 893,35 0,68 18,64	Прием пищи, наименование блюда масса порции Б Ж У О О О О О О О О О О О О О О О О О О	Прием пищи, наименование блюда  Масса порции  Витамины (мг)  Витамины (метамины (метамины (метамины (метамины (метамины (мета	Прием пищи, наименование блюда масса порции Б Ж У ОККАП) В1 С А Е Са  2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12  рак  Каша "Царская"с филе кур_ 280 29,64 22,1 122,34 944,72 1 3 2,11 Чай с сахаром 200 0,07 0,02 15 60 0,03  Хлеб пшеничный 40 2,96 0,4 19,26 88,72 0,16 0,08 20,72  Хлеб ржаной 30 3,41 1,33 17,02 103,61  за Завтрак 36,08 23,85 173,62 1197,05 0,91 7,39 2,11 101,99  за день 36,08 23,85 173,62 1197,05 1 3 2,11  ее за период 27 31,99 119,63 893,35 0,68 18,64 1,81 99,55	Прием пищи, наименование блюда порции    Масса порции    Витамины (мг)    Минеральны (маская ценность (ккал)    Витамины (мг)    Витамины (мг)    Минеральны (маская ценность (ккал)    Витамины (мг)    Визамины (метамины (метамины (метамины (метамины (ме	Прием пищи, наименование блюда  Масса порции  Витамины (мг)  Минеральные вещества (г)  Кара порции  Витамины (мг)  Минеральные вещества (г)  Витамины (мг)  Витамины (мг)  Минеральные вещества (г)  Кара порции  Витамины (мг)  Витамины (мг)  Минеральные вещества (г)  Кара порции  Витамины (мг)  Минеральные вещества (г)  Витамины (мг)  Минеральные вещества (г)  Витамины (мг)  Минеральные вещества (г)  Регическая  ценность (ккал)  Витамины (мг)  Минеральные вещества (г)  Витамины (мг)  Минеральные вещества (г)  Киг)  Пошевые вещества (г)  Витамины (мг)  Минеральные вещества (г)  Кара по пошектическая  ценность (ккал)  Витамины (мг)  Минеральные вещества (г)  Кара пошектическая  ценность (ккал)  Витамины (мг)  Минеральные вещества (г)  Витамины (мг)  Минеральные пошектическая  ценность (ккал)  Витамины (мг)  Витамины (мг)  Минеральные пошектическая  ценность (ккал)  Витамины (мг)  Витамины (мг)  Витамины (мг)  Минеральнае пошектическая  пошектическая  ценность (ккал)  Витамины (мг)  Витамины

Составил

Зам. гл. буха 2

Утвердил

м п

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

7 (Семь) листов

\_/Седышев В.И./