Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_25

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 Возраст: 7-11 лет

Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая		Витами	іны (мг))	Мине		іе веще іг)	ства
рец.	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	порции	Б	ж	У	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		*****					•		L	1		<u> </u>	
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	7,49	11,75	37,07	285								
15	Сыр (порциями)	20	4,47	4,49		59,17	0,04	0,15	35,44		168,75	101,25	9,29	0,15
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	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
Toro	за Завтрак		21,5	20,65	89,3	637,1	0,24				323,72		38,79	
Обед														
	Суп-пюре из гороха_	200	5,95	3,64	13,28	118,8		3			38	66	29	2
371	Гренки_	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
260	Гуляш свинина	60/60	14,51	38,36	3,95	420,49	1	3		0,07	8	7,9	23	0,13
71	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,54	12,47	51,98	365,07				1,19		425,49		9,62
49	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	20	1,48	0,2	9,63	44,36	0,08	0,04			10,36		6,79	0,43
	Хлеб ржаной	20	2,27	0,89	. 11,35	69,07								0,32
ЖО	за Обед.		37,73	55,77	130,92	1191,95	1	6		1,29	46		297,23	
IFO	за день		59,23	76,42	220,22	1829,05	1	4,42	35,44	1,29	46	626,2	52	12,43

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

мерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

мон: 1-4_СеровДОВ3_25

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 Возраст: 7-11 лет

	1	теделя:	ì			DO:	spaci.	7-11 316	31 .				
Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая	E	Зитами	ны (мг))	Мине	ральнь (м		ства
тұмем пищи, паименование опода	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	C	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ax a													
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
Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94				-				4,4
най с лимоном_	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
Клеб пшеничный	40	2,96	0,4	19,26	88,72	0,16	0,08			20,72		13,58	0,86
Слеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
а Завтрак		13,3	13,4	113,52	640,23					90,62		40,19	
Борщ с капустой и картофелем на урином бульоне_	250/10	2,54	7,2	28,51	188,67	0,02	15,76				57,58		
разы рубленые из свинины_	110	10,1	27,37	10,32	326,24	0,12	1,23	22,97		36,98	114,09	16,59	0,66
кра кабачковая_ттк	60	1,68	4,32	8,76	80,28	0,12	4,2		1,92	24,6	22,2	9	0,48
акаронные изделия отварные с аслом сливочным *	150	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
вй с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
зеб пшеничный	40	2,96	0,4	19,26	88,72	0,16	0,08			20,72		13,58	0,86
еб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
Обед.		27,31	47,59	135,43	1082,37			22,97	1,92	149,11		70,03	
зень		40,61	60,99	248,95	1722,6	1	44,25	29,56	1,92	1	257,39		10,2

Утверждаю: ИП Седышев В.И.
/В.И.Седышев/
«Д» abrejera 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.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_25

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

ж: 1-

Неделя: 1 Возраст: 7-11 лет Эцепге-Минерапьные веше

Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищев	ые веще	ства (г)	энерге- тическая		Зитами	іны (мг))	ічинер	ральны (м		1
рец.		порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	C	А	E	Ca	Р	Mg	_ Пр
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	+-
Завтр	рак									9				_noax
	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	200/10	9,06	13,62	48,54	354,11							-	3a 100
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								
382,01	Какао на молоке"	200	6,7	3,4	21	143								_ \
5	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,2	9,63	44,36	0,08	0,04			10,36		6,79	***
6	Хлеб ржаной	20 .	2,27	0,89	11,35	69,07								Ŭãa S
Итого:	за Завтрак		20,31	18,91	110,12	704,54	0,35				285,76		52,07	- 36
Обед	•										<u> </u>			-
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне_	200	2,12	2,22	19,38	137,6	0,08	13,2		0,11	10,64	43,84	17,96	
6	Бедро куриное запечённое_	110	18,7	17,78	16,06	265,72	0,07	2	70,14		14	96,58	19	7—
205	Рис с овощами	150	3,8	7,14	39,6	237,59	0,08	2,72			19,41	50,9		-
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	Ī
5	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,3	14,45	66,54	0,12	0,06			15,54		10,19	-
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								(
Итого:	за Обед.		30,77	28,95	135,37	933,66		2	72,14	0,47	114,39		54,61	
1.4	за день		51,08	47,86	245,49	1638,2		40,77	72,14	0,47	14	207,92	19	-

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.359

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_25

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

			Неделя:	1			Во	зраст:	7-11 ле	÷Τ				-
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая		Витами	ны (мг)		Мине	оальнь (м		∋cī
рец.	Присм пищи, наимснование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Завт	рак													
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (2 вариант)	210	9,1	12,99	35,18	295	0,21	1,64	65,21		183,58	245,75		Π.
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,04		100		22	76,8		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0-
5	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,3	14,45	66,54	0,12	0,06			15,54		10,19	0-
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								Ō.
1того	за Завтрак		19,88	19,24	81,93	588,15			165,21		229,59		13,51	
Обед	•													
	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	200/10	3,52	3,24	30,11	137,6	0,06	5,28			18,34	35,61	15,21	T 0
235	Суфле из отварной рыбы (минтай)_	90	13,32	3,87	3,06	99,7	0,05	1,67	49,44		58,89	159,06	18,3	0,
312	Пюре картофельное_	150	3,1	4,8	20,5	137,3	0,14	18,2			37,01	86,6	27,8	
52,04	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
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0
1того	за Обед.		26,31	13,64	105,95	631,93			201,79	3,82	143,43		76,81	
1того	за день		46,19	32,88	187,88	1220,08		48,36	367	3,82		606,62		5

ерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

эн: 1-4_СеровДОВ3_25

День: пятница Неделя: 1 Сезон: 01.01-12.31 (Все)

1 Возраст: 7-11 лет

		неделя:	1			50	зраст:	7-11 ле	₽T				
Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая		Витами	ны (мг))	Мине	ральнь (м		ства
тругом тиду, памнопование отнода	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
pak		-							·····				
-Запеканка из творога с морковью	170	23,12	20,06	21,59	358,7	0,1	1,07	48,04		140,93	182,2		
Моложо сгущенное	30	2,16	9	16,8	147		0,3	12,6	0,06		65,7		0,06
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
Хлеб ржаной	40	4,55	1,77	22,69	138,15								0,6
за Завтрак	1	34,34	31,45	104,97	836,93			60,64	0,06	275,4		34,53	
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	0,6
Паста болоньезе с филе кур	200	19,71	8,6	38,71	312,31	0,03	3,67		0,07	5	21,35	14	0,3
игра кабачковая_ттк	60	1,68	4,32	8,76	80,28	0,12	4,2		1,92	24,6	22,2	9	0,4
Налиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
У леб пшеничный	30	2,22	0,3	14,45	66,54	0,12	0,06			15,54		10,19	0,6
)∨леб ржаной	20	2,27	0,89	11,35	69,07								0,3
за Обед.		32,7	18,36	111,41	727,86			2	2,4	113,03	161	62,24	1
28 день		67,04	49,81	216,38	1564,79		137,68	62,64	2,46	5	350,45	14	5,2
								Прило	жение	8 к Сан	пиН 2.	3/2.4.3	590-

3/2.4.359 меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

сн: 1-4_СеровДОВЗ_25

День: понедельник **Неделя:** 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

		}	неделя:	2			B0:	зраст:	7-11 ле	et .				
е вещест	Премем пищи, наименование блюда	Macca	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая		Зитами	ны (мг)		Мине	ральны (м		ства
Mg L	жения, паименование опода	порции	Б	Ж	. У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
14	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
-14														
	жаша вязкая молочная из пшена с жаслом_	200/10	7,49	11,75	37,07	285								
	Сыр (порциями)	25	5,58	5,61		73,96	0,05	0,18	44,3			126,56	11,61	0,18
1110	фейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3		,	125,78	90	14	0,13
1,4 0	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,4	19,26	88,72	0,16	0,08			20,72		13,58	0,86
10,19 0	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
0	за Завтрак		22,61	21,77	89,3	651,89	0,25				365,91		41,11	
13,51		,												
15,21 0	Суп-тюре из гороха_	200	5,95	3,64	13,28	118,8		3			38	66	29	2
10,21	Гренки_	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
18,3 0	уляш свинина	50/50	12,09	31,97	3,29	350,41	1	3		0,06	7	6,58	19	0,11
27,8	Жаша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,54	12,47	51,98	365,07				1,19-		425,49		9,62
3,58 0	жемпот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
3,30 0	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,3	14,45	66,54	0,12	0,06			15,54		10,19	0,65
6,81	Хлеб ржаной	20	2,27	0,89	11,35	69,07								0,32
5.01	за Обед.		35,91	49,57	131,93	1133,85	1	6	2	1,61	45		319,37	
	за день		58,52	71,34	221,23	1785,74	1	3,35	46,3	1,61	45	665,23	48	12,95

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_СеровДОВ3_25

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

			10MOS INC.					opao	1-11 110	- 1				39
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая		Витами	ны (мг))	Мине	ральнь (м	ие веще иг)	ЭСТ
рец.	Tiprious ristages, recensionaliste orioqu	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	A	Е	Ca	Р	Mg	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	П
Завт	оак — — — — — — — — — — — — — — — — — — —	• · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·						 	<u> </u>	74			L	
	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	200/10	9,06	13,62	48,54	354,11					T			1
	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
382,01	Какао на молоке"	200	6,7	3,4	21	143								П
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0
Итого	за Завтрак	·	26,79	31,16	101,45	806,84	0,31				583,68		50,85	
Обед	3				^					<u> </u>			h	
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	200/10	2,05	5,82	23,03	152,39	0,02	12,73			42,36	46,51	22,24	1
274	Зразы рубленые из свинины_	90	8,26	22,39	8,44	266,92	0,1	1,01	18,79		30,26	93,35	13,57	0
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	1,4	0
5	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,3	14,45	66,54	0,12	0,06			15,54		10,19	0
6	Хлеб ржаной	20	2,27	0,89	11,35	69,07								0
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								0
/того	за Обед.		22,22	37,17	128,43	943,77			18,79		131,71		66,68	
Лтого	за день		49,01	68,33	229,88	1750,61		34,62	161,83			412,95		1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.359

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_25

День: среда

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

Неделя: 2 Возра

			іеделія.					spaci.	1-11 110	- I				
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая		Витами	ны (мг))	Мине	ральнь (м		ест
рец.	трисм пищи, наименование олюда	порции	Б	ж	у	ценность (ккал)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Завт	рак							1						
210	Омлет натуральный	150	23,04	41	4,37	477,93	0,26	0,5			163,16	357,44	25,5	4
3	Кукуруза консервированная	50	7,25	1,5	24,75	144,5	1			3,5	85	752,5	260	S
378	Чай с молоком_	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0
5	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,6	28,89	133,08	0,24	0,12			31,08		20,37	1
6	Хлеб ржаной	40	4,55	1,77	22,69	138,15								0,
Итого	за Завтрак		40,8	46,23	96,6	974,66			10	3,5	417,13		323,83	
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	C
291	Плов из бройлер-цыплят_	200	19,43	22,57	62,17	500,77	0,17	6,57	28		36,11	189,37	53,97	1
352,04	Напиток "Витошка Лайт"	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
5	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,3	14,45	66,54	0,12	0,06			15,54		10,19	
6	Хлеб ржаной	20	2,27	0,89	11,35	69,07								0,
Итого	за Обед.		31,52	28,68	125,49	839,38			180,35	3,88	106,59		85,52	
Итого	за день		72,32	74,91	222,09	1814,04		188	190,35	7,38		441,14		19

ое жено и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9) мж 1-4 СеровДОВЗ 25 День: четверг Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

	- 3			педелія.	4			D0	spaci.	1-11 11	eı				
е веще г)	eci T	Пожем пиши, наименование блюда	Macca	Пищев	ые веще	ества (г)	Энерге- тическая		Витами	ны (мг)	Мине	ральнь (м	ые веще иг)	эства
Mg	*	3,000	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
14		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	2231013														
		WHILETO (CENHINHA)_	90	10,56	27,34	10,83	333,84					6		15	0,72
00.00		FW. : 0801_3000	150	3,8	7,14	39,6	237,59	0,08	2,72			19,41	50,9		
22,93	1	HEW C TWWOHOM_	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
	_	MINET THE WANTED	30	2,22	0,3	14,45	66,54	0,12	0,06			15,54		10,19	0,65
		VALTED DINEHOW	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
FO 05	4	за Завтрак		20,12	36,13	96,59	801,48	0,32				83,96	125	21,27	2
50,85															
22,24	1	Рэссольник ленинградский на пос⊶см бульоне_	200/10	3,52	3,24	30,11	137,6	0,06	5,28			18,34	35,61	15,21	0,57
		ефтели 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
3,57		Стурец свежий порционный_	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,06	6		0,12	13,8	25,2	8,4	0,36
Ì	T	• коре картофельное	150	3,1	4,8	20,5	137,3	0,14	18,2		1	37,01	86,6	27,8	1
1 1	_	Азжитет из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
1,4	0	.Х.те5.г <u>∟еничный</u>	20	1,48	0,2	9,63	44,36	0,08	0,04			10,36		6,79	0,43
10,19	-	NORES CARRON	20	2,27	0,89	11,35	69,07					1	1		0,32
	<u> </u>	38 Ofen		23,48	37,11	124,8	913,79	1		28	0,15	124,79		90,66	
6,68	-	Day Danks		43,6	73,24	221,39	1715,27		38,1	28	0,15	6	351,93	15	6,75
,0,00	1			6	/	- 40\				Прило	жение	8 к Са⊦	ПиН 2.	3/2.4.3	590-20

🗪 🖛 и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10) 2.4.3590

:ж: 1-4_СеровДОВЗ_25

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

			Неделя:	2			Bo	зраст:	7-11 ле	ŧΤ				
	Принци, наименование блюда	Macca	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая	F	Зитами	ны (мг)		Мине	альнь (м	іе вещє іг)	ства
вещест		порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	C	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
lg i	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4														
<u> </u>	»- 🖫 вканка творожная с яблоком	170	50,08	63,58	53,96	489,6			123,76			409,7		1,24
,5 4	жолико стущенное	30	2,16	9	16,8	147		0,3	12,6	0,06		65,7		0,06
0 9	т наи с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
4 0	<i>∴,</i> лео пшеничный	60	4,44	0,6	28,89	133,08	0,24	0,12			31,08		20,37	1,29
27 4	. Але б ржаной	40	4,55	1,77	22,69	138,15								0,64
0, 1	ес за Заетрак		61,3	74,97	137,34	967,83	0,4	1,35		0,06	507,01		85,09	
,83														
0 180	 Эт картофельный с макаронными курином бульоне_ 	250	2,65	2,78	24,23	172	0,1	16,5		0,14	13,3	54,8	22,45	0,83
ا امر	и на при	200	21,17	15,79	87,39	674,8	1	2		1,51		514,41		11,21
7 1	#3 измтот из клубники_	200	0,2	1	7,4	39		16	30		4	1,6	5,2	0,26
'' '	Илеб пшеничный	30	2,22	0,3	14,45	66,54	0,12	0,06		7,77	15,54		10,19	0,65
9 0	Алеб ржаной	20	2,27	0,89	11,35	69,07								0,32
10,	ко за Обед.		28,51	20,76	144,82	1021,41	1	2	30	1,65	90,49		376,08	
52			89,81	95,73	282,16	1989,24	1	2	166,36	1,71		049,0		16,78
10	иже за период		57,74	65,15	229,57	1702,96	1,09	2		2,08	425,89	82	220,05	1
	по за период		577,41	651,51	2295,67	17029,62	10,85	16		20,81	258,87	820	200,47	11

Зам. гл. буха 2

Утвердил

М.П.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

##: 5-11_СеровДОВ3_25

День: понедельник

Неделя: 1

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

		педели.					spaci.	12 1161	n Clap	ше			
Поменование блюда	Macca	Пищев	не веще	ества (г)	Энерге- тическая		Витамі	ины (мг)	Мине		иг) иг)	ества
	порции	5	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	А	E	Ca	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7.	8	9	10	11	12	13	14	15
			•					·*	· · ·				
а в в за молочная из пшена с	250/10	9,27	14,55	45,9	352,86						٠.		
Cas (Todayana)	30	6,7	6,73		88,75	0,06	0,22	53,16		253,13	151,87	13,93	0,22
— се ный калиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	1		125,78	90	14	0,13
NAME CONTRACTOR	40	2,96	0,4	19,26	88,72	0,16	0,08			20,72		13,58	0,86
NET INSTALL	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
a despek		25,51	25,69	98,13	734,54	0,26				408,1		43,43	
Сипносре из гороха_	250	7,44	4,55	16,6	148,5		4			47	83	36	2
	20	1,32	0,12	8,72	41,36					l			
TAL BAHANG_	70/70	16,93	44,76	4,61	490,57	1	4		0,08	10	9,21	26	0,15
	180	13,85	14,97	62,38	438,08				1,43		510,59		11,5
из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
ле5 п_жничный	40	2,96	0,4	19,26	88,72	0,16	0,08			20,72	- 1	13,58	0,86
THE EXERCI	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
M Nec.		46,57	66,22	. 160,6	1443,64	1	8		1,54	57	339	362,15	13,3
36,23* **		72,08	91,91	258,73	2178,18	1	4,75	53,16	1,54	57	763,23	62	15,0

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

женю и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

ти. 5-™_СеровДОВ3_25

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 Возраст: 12 лет и старше Минеральные вещества Энерге-Пищевые вещества (г) Витамины (мг) (MF) Macca тическая 🔭 🖘 тыщи, наименование блюда ценность порции Ε Ca P Fe С Mg **B**1 Α Б Ж У (ккал) 9 10 11 12 13 14 15 4 5 6 8 2 0,05 0,17 8,16 19,45 23,4 5,41 0,1 250/10 7,43 13,43 53,18 364 выше вязкая молочная из риса с 4.4 0.8 0,8 19,6 94 1 Фрит свежий 9.29 0.15 168,75 101,25 35,44 0,04 0,15 Сыс порциями) 20 4,47 4,49 59,17 13,72 4,25 2,32 0,35 59,9 2,73 14,69 ный с лимоном 200/7 0,13 0,02 15,54 10,19 0,65 14,45 66,54 0,12 0,06 2,22 0,3 те5 г<u>шеничный</u> 30 0,48 17,02 103,61 30 3,41 1,33 ХОНБИС СВС.Й 257,93 47,13 в за Завтрах 18.46 20,37 118,94 747,22 52,44 57,58 27,54 188,67 0.02 15,76 7,2 28,51 Есощ с калустой и картофелем на 250/10 2,54 питином бульоне 22,97 36,98 114,09 16,59 0,66 10,32 326,24 0,12 1,23 110 10,1 27,37 Зовам рубленые из свинины 3,2 37 15 0,8 133,8 0,2 7 41 100 2,8 7,2 14,6 №кра кабачковая_ттк 45,08 180 7,86 8,34 43,87 281,82 Зкаронные изделия отварные с ивотом стивочным 0,28 2,8 1,4 0,03 60 най с сахаром 200 0,07 0,02 15 15,54 10,19 0,65 66,54 0,12 0.06 14,45 ¥ле€ пшеничный 30 2,22 0,3 0,48 17,02 103,61 30 3,41 1,33 KOHE DIKEHON 161,51 72,64 sa Oten. 51,76 143,77 1160,68 22,97 3,2 29 385,45 10,3 47,19 66,57 3,2 1907,9 47,46 72,13 262,71

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_25

День: среда **Неделя:** 1 **Сезон:** 01.01-12.31 (Все) **Возраст:** 12 лет и старше

						a			12 1101	,, ,,,,,,,,			
N₂	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая		Витами	іны (мг))	Мине	альнь м)	IE B€
рец.	присм пищи, наименование влюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	А	E	Ca	P	Μţ
1 .	2	3	4	5	· 6·	7	8	9	10	11	12	13	14
Завт	рак								Lp.		1		
	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	250/10	11,22	16,86	60,1	438,42	· .						
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94							
382,01	Какао на молоке"	200	6,7	3,4	21	143							
5	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,3	14,45	66,54	0,12	0,06			15,54		10,1
6	Хлеб ржаной .	20	2,27	0,89	11,35	69,07							
Итого	за Завтрак		23,21	22,25	126,5	811,03	0,43				324,69		55,4
Обед	.				-								
103,03	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	22,4
6	Бедро куриное запечённое_	100	17	16,16	14,6	241,56	0,06	2	63,76		13	87,8	18
	Ризотто_	180	4,56	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61,08	
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4
5	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,4	19,26	88,72	0,16	0,08			20,72		13,5
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61							
Итого	за Обед.		31,1	29,42	151,49	1013,6		. 2	65,76	0,5	122,08	-	62,1
Итого	за день		54,31	51,67	277,99	1824,63		44,32	65,76	0,5	13	220,28	18

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_СеровДОВ3_25

День: четверг

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

Неделя: 1 Энерге-Минеральные вец Пищевые вещества (г) Витамины (мг) Nο Macca тическая (MI) Прием пищи, наименование блюда рец. порции ценность Ж В1 С Ca Mg (ккал) 4 5 8 9 10 11 12 14 13 Завтрак 250/10 183 Каша жидкая молочная из гречневой 11,27 16,08 43,56 365,24 0,26 2,03 80,74 227,29304,26 крупы (2 вариант) 209 5,08 4.6 0,28 0,04 100 22 Яйца вареные 76,8 Чай с сахаром 200 0,07 0,02 15 60 0,03 2,8 1.4 5 Хлеб пшеничный 30 2,22 0,3 14,45 66,54 0,12 0,06 15,54 10,19 30 1,33 103,61 3,41 17,02 Хлеб ржаной 6 Итого за Завтрак 22,05 22,33 90,31 658,39 180,74 273,3 13,51 Обед. 250//10 4,36 4,01 37,28 22,71 44,09 18,83 170,36 0,07 6,54 96,02 Рассольник ленинградский на курином бульоне Суфле из отварной рыбы (минтай) 2,23 |65,92 24,4 4,08 132,94 0,07 120 17,76 78,52 212,08 5,16 180 164,76 21.84 44,41 103,92 312 Пюре картофельное 3,72 5,76 24.6 0,17 33,36 352,04 Напиток "Витошка Лайт" 200 16 65 0,4 21,4 152,35 2,96 19,26 88,72 0,08 20,72 13,58 Хлеб пшеничный 40 0,16 3,41 Хлеб ржаной 30 1,33 17,02 103,61 92,09 32,21 16,66 118,24 725,39 218,27 3.82 174,83 Итого за Обед. 54.26 38.99 208,55 1383,78 54,21 399,01 3,82 Итого за день 743,95

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_СеровДОВ3_25

День: пятница Неделя: 1

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

	·	педели.				возраст: 12 лет и старше									
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая		Витами	іны (мг)	Минеральные вещества (мг)				
	при	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				***************************************			d	<u> </u>	'			<u> </u>	<u></u>	
13,05	-Запеканка из творога с морковью	200	27,2	23,6	25,4	422	0,12	1,26	56,52		165,8	214,36			
2	Молоко сгущенное	30	2,16	9	16,8	147		0,3	12,6	0,06		65,7		0,06	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28	
5	Хлеб пшеничный	. 60	4,44	0,6	28,89	133,08	0,24	0,12			31,08	 	20,37	1,29	
6	Хлеб ржаной	60	6,82	2,66	34,04	207,22								0,96	
	за Завтрак		40,69	35,88	120,13	969,3			69,12	0,06	305,92		35,81		
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	
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	
11	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	
	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48	
4-5-0	05		36,42	22,63	127,06	842,46			2	3,69	141,73	161	72,74	1	
VIIOI O	за Обед.		00,42	22,00	121,00	0-12,-10				-,	,		,		

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_СеровДОВ3_25

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

еля: 2

Возраст: 12 лет и старше

		,	чеделя:	2		возраст: 12 лет и старше									
Nº	Прием пиши наименование блюта	Macca	Пищев	Пищевые вещества (г)				Витами	ны (мг)		Минеральные вещества (мг)				
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завт	рак														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	250/10	9,27	14,55	45,9	352,86									
15	Сыр (порциями)	30	6,7	6,73		88,75	0,06	0,22	53,16		253,13	151,87	13,93	0,22	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13	
	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,4	19,26	88,72	0,16	0,08		,	20,72		13,58		
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48	
Итого	за Завтрак		25,51	25,69	98,13	734,54	0,26				408,1		43,43		
Обед	\-														
021,01	Суп-пюре из гороха_	250	7,44	4,55	16,6	148,5		4			47	83	36	2	
371	Гренки_	20	1,32	0,12	8,72	41,36									
260	Гуляш свинина	60/60	14,51	38,36	3,95	420,49	1	3		0,07	8	7,9	23	0,13	
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		
6	Хлеб ржаной	40	4,55	1,77	22,69	138,15					<u> </u>			0,64	
Итого	за Обед.		45,15	60,35	162,46	1397,9	1	7	2	1,86	55		381,54		
Итого	за день		70,66	86,04	260,59	2132,44	1	3,64	55,16	1,86	55	776,96	59	15,47	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (пист 7)-

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_25

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 Возраст: 12 лет и старше Энерге-Минеральные вещества Пищевые вещества (г) Витамины (мг) Νo Macca тическая (Mr) Прием пищи, наименование блюда рец. порции ценность ж **B1** С Ε Mq Fe (ккал) 1 4 5 6 8 9 10 11 12 13 14 15 Завтрак 30/15/20 Бутерброды с маслом и 8,25 13,88 16,13 223.3 0,11 0.29 365,58 252,11 24,84 154,96 1,29 сыром_30/15/20 174.01 Каша вязкая молочная ячневая с 250/10 11,22 16.86 60.1 438,42 1,35 маслом 382,01 Какао на молоке" 200 6,7 3.4 21 143 1.2 Хлеб ржаной 30 3,41 1,33 17,02 103,61 0.48 Итого за Завтрак 29.58 35,47 114.25 908.33 0.81 154.96 645,55 52,76 Обед. 250/10 82,02 Борщ с капустой и картофелем на 2,54 7,2 28.51 188,67 0.02 15,76 52,44 | 57,58 | 27,54 1.3 курином бульоне 120 29,85 Зразы рубленые из свинины 11,01 11,25 355,89 0,13 1,35 25,05 40,35 124,47 18,09 0,72 Макаронные изделия отварные с 180 309 7,86 8,34 43,87 281,82 45,08 маслом сливочным 376 Чай с сахаром 200 0,07 0,02 15 60 0,03 2,8 1,4 0,28 Хлеб пшеничный 30 0,3 14,45 66,54 0,12 0,06 5 2,22 15,54 10,19 0,65 Хлеб ржаной 30 3,41 103,61 1,33 17,02 0.48 Фрукт свежий 0,8 0,8 19,6 94 47,84 149,7 Итого за Обед. 27,91 1150,53 25.05 155,88 77,14 57,49 83,31 2058,86 Итого за день 263,95 180.01 482.04 12.15

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_СеровДОВ3_25

День: среда

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

Неделя: 2 Энерге-Минеральные вещества Пищевые вещества (г) Витамины (мг) Macca Nº тическая (Mr) Прием пищи, наименование блюда рец. порции ценность Б Ж У **B**1 C Α E Ca Mg Fe (ккал) 1 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 Завтрак 30,72 210 Омлет натуральный 200 54,66 5,82 637,24 0,34 0,66 217,54476,58 34 5,68 Кукуруза консервированная 100 14,5 49,5 289 170 1505 520 19 2 3 3 378 Чай с молоком 200 1.52 1,36 15.9 81 0.04 1,33 10 126,6 92,8 15,4 0,41 5 Хлеб пшеничный 30 2,22 0,3 14,45 66,54 0,12 0,06 15,54 10,19 0,65 20 0,89 2,27 69,07 6 Хлеб ржаной 11,35 0,32 51.23 60.21 97.02 1142,85 10 7 535,33 580,87 Итого за Завтрак Обед. 88.02 Щи из свежей капусты с картофелем 300/10 9,06 5,87 25,66 164,54 0,06 188,41 0,07 58,77 | 58,46 | 23,94 0,95 на курином бульоне 550.85 220 21,37 24,83 68,39 0.19 7,23 30.8 39,72 208,31 59,37 2,01 Плов из бройлер-цыплят 200 16 65 0,4 21,4 152,35 3,82 352,04 Напиток "Витошка Лайт" 2,96 19,26 0,08 13,58 Хлеб пшеничный 40 0,4 88,72 0,16 20,72 0,86 Хлеб ржаной 30 3,41 1,33 17,02 103,61 0,48 183,15 3,89 127,68 98,81 Итого за Обед. 36,8 32,43 146,33 972,72 88,03 92,64 243,35 2115,57 219,17193,15 10,89 341,15 30,36 Итого за день

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9) Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_25 День: четверг

Неделя: 2

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

			педеля. 2				возраст: 12 лет и старше										
, Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая		Витами	ны (мг)	Мине	•	иг) Иг)	ещества			
рец.	3.11.4	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			
Завтр										L		<u> </u>	···········				
	Шницель (свинина)_	100	11,73	30,38	12,03	370,93					7		16	0,8			
205	Рис с овощами	180	4,56	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61,08					
	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35			
5	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,3	14,45	66,54	0,12	0,06		-	15,54		10,19	0,65			
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48			
Итого за Завтрак			22,05	40,6	.105,71	886,09	0,35				90,82	139	22,03	2			
Обед	•						*										
	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	250/10	4,36	4,01	37,28	170,36	0,07	6,54			22,71	44,09	18,83	0,7			
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	80/40	13,75	31,8	22,92	440,52	0,41	1,81	32		42,71	168,92	34,18	1,78			
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			
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	35	2,59	0,35	16,85	77,63	0,14	0,07			18,13		11,88	0,75			
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48			
Итого :	за Обед.		29,19	43,44	152,58	1101,68			32	0,23	161,69		115,44				
Итого :	за день		51,24	84,04	258,29	1987,77		47,8	32 ,	0,23	7	425,82	16	8,1			

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_СеровДОВ3_25

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 Возраст: 12 лет и старше

	Bospact: 12 Het in Ctapitie												
№ Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	E	Зитами	іны (мг)		Минеральные вещества (мг)			
рец.	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	O	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1 2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
223,14 Запеканка творожная с яблоком	200	58,92	74,8	63,48	576			145,6			482		1,46
2 Молоко сгущенное	30	2,16	9	16,8	147		0,3	12,6	0,06.		65,7		0,06
15 Сыр (порциями)	20	4,47	4,49		59,17	0,04	0,15	35,44		168,75	101,25		0,15
376 Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5 Хлеб пшеничный	60	4,44	0,6	28,89	133,08	0,24	0,12			31,08		20,37	1,29
6 Хлеб ржаной	40	4,55	1,77	22,69	138,15								0,64
Итого за Завтрак		74,61	90,68	146,86	1113,4	0,46	1,66		0,06	741,5		103,3	<u></u>
Обед.													
103,03 Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне_	300	3,18	3,34	29,08	206,4	0,12	19,8		0,17	15,96	65,76	26,94	
44,03 Каша "Царская"с филе кур_	250	26,47	19,73	109,23	843,5	1	3		1,88		643,02		14,02
54,09 Компот из клубники_	200	0,2	1	7,4	39		16	30		4	1,6	5,2	0,26
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 Обед.		34,34	25,26	171,51	1224,51	1	3	30	2,05	106,15		464,81	
Итого за день		108,95	115,94	318,37	2337,91	1	3	223,64			362,13		20,13
Среднее за период		56,8	64,6	216,64	1644,9	1,11	2			441,88	 	233,1	1
Итого за период		681,59	775,18	2599,72	19738,8	13,33	20		27,9	\$302,58	941	2797,2°	11

Составил _____ Зам. гл. буха 2

ИÍП.

Утвердил

4

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

7 (Семь) листов

_/Седышев В.И./