


Согласовано:  
директор МБОУ СОШ № 3

  
/ А.П. Сенчев/  
\_\_\_\_\_ 2021г.  


Утверждаю:  
ООО «Комбинат школьного питания №1»

  
/Е.О.Розенбах/  
\_\_\_\_\_ 2021г.  


**Примерное двухнедельное меню горячих завтраков для учащихся в возрасте 7-11 лет и 12 лет и старше**  
**МБОУ СОШ №3**

**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. Верхняя Салда

### Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 1-4\_В.Салда\_3

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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
<b>Завтрак</b>														
174	Каша вязкая молочная из риса	200/10	1,74	2,24	7,42	36,98	0,01	0,13	6,58		15,73	18,9	4,39	0,07
7.05	Бутерброды горячие с сыром 30/5/15_	30/5/15	11,18	16,66	29,7	314	0,1	0,12	126		278,9	192,62	18,9	1
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102,06	0,02	0,34	9		115,9	77,9	11,59	0,07
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
<b>Итого за Завтрак</b>			17	21,59	70,89	517,24					411,42		36,13	
<b>Итого за день</b>			17	21,59	70,89	517,24		0,59	141,58			289,42		1,25

Приложение 8 к СанПиН 2.3-2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4\_В.Салда\_3

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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
<b>Завтрак</b>														
274	Зразы рубленные (свин.)_	90	10,55	20,45	14,92	285,46	0,07	1,19	22,43		36,25	111,85	16,27	0,61
309	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,5	26,4	227,49						31,26		
326	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9		0,9		0,02	1,3	1,42	1,22	0,06
389	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	21,96	91,44	0,05	18			12,6	57,6	21,6	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
<b>Итого за Завтрак</b>			20,48	27,49	89,12	736,09			22,43	0,02	63,22		50,89	
<b>Итого за день</b>			20,48	27,49	89,12	736,09		20,14	22,43	0,02		202,13		2,41

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

Рацион: 1-4\_В.Салда\_3

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
174	Каша вязкая молочная ячневая_	200/10	12,68	13,67	63,44	302,59								0,88
3,05	Бутерброд с сыром 20/10_	20/10	6,5	8,7	14,2	161	0,04	0,11	59		139,2	96	9,46	0,49
377	Чай с лимоном_	200/7	0,21	0,03	16	65		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5								0,09
<b>Итого за Завтрак</b>			21,38	23,95	125,69	676,09	0,28				300,64		30,9	
<b>Итого за день</b>			21,38	23,95	125,69	676,09		22,94	59			122,4		45,82

Приложение 8 к СанПиН 2.3-2.4.3590-20

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

Рацион: 1-4\_В.Салда\_3

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	90	2,57	6,43	8,37	145,31		0,9	10,8	0,66		165,87		0,77
312	Пюре картофельное_	150	3,14	5,1	48,75	227,52	0,14	18,2			37,02	86,6	27,8	0,95
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,05	26,1	97,2		1,34		0,03	2,03	1,4	1,14	0,28
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5								0,09
<b>Итого за Завтрак</b>			8,95	12,93	107,67	583,53	0,26			0,69	92,91		66,93	
<b>Итого за день</b>			8,95	12,93	107,67	583,53		20,48	10,8	0,69		253,87		2,73

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4\_В.Салда\_3

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1.04	Бутерброды с маслом 20/10	20/10	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
223.06	Запеканка из творога со сгущенным молоком_130/20	130/20	38,3	48,62	103,17	374,4				0,23		11,28		1,17
376	Чай с сахаром	180	0,09	0,05	13,5	54		0,03				2,52	1,26	0,25
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5								0,09
<b>Итого за Завтрак</b>			42	57,47	145,25	628,4		0,47		0,23	356,1		13,68	
<b>Итого за день</b>			42	57,47	145,25	628,4				0,23		13,8		2,33

Приложение 8 к СанПиН 2.3-2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4\_В.Салда\_3

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
15	Сыр (порциями)	15	3,96	3,99		51,54	0,03	0,12	31,5		150	90	8,25	0,12
284	Омлет натуральный	150	13,74	23,93	19,34	285,7	0,11	0,24			98,92	216,66	15,46	2,55
376	Чай с сахаром	180	0,09	0,05	13,5	54		0,03				2,52	1,26	0,25
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5								0,09
<b>Итого за Завтрак</b>			20,98	29,32	57,29	504,74					256,01		35,15	
<b>Итого за день</b>			20,98	29,32	57,29	504,74		0,43	31,5			309,18		3,65

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4\_В.Салда\_3

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
274	Зразы рубленые (свин.)	90	10,55	20,45	14,92	285,46	0,07	1,19	22,43		36,25	111,85	16,27	0,61
309	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,5	26,4	227,49						31,26		
326	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9		0,9		0,02	1,3	1,42	1,22	0,06
389	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	21,96	91,44	0,05	18			12,6	57,6	21,6	0,9
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5								0,09
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
<b>Итого за Завтрак</b>			20,32	27,52	89,21	734,79			22,43	0,02	62,1		49,27	
<b>Итого за день</b>			20,32	27,52	89,21	734,79		20,13	22,43	0,02		202,13		2,3

Приложение 8 к СанПиН 2.3-2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4\_В.Салда\_3

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
15	Сыр (порциями)	15	3,96	3,99		51,54	0,03	0,12	31,5		150	90	8,25	0,12
173	Каша молочная Геркулес	200/10	17	21,54	65,58	399,49								
378	Чай с молоком	180	1,26	1,44	15,93	81,9	0,04	1,2	9		113,94	83,52	13,86	0,37
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5								0,09
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
<b>Итого за Завтрак</b>			26,21	29,12	125,56	740,43					304,8		50,9	
<b>Итого за день</b>			26,21	29,12	125,56	740,43	0,22	21,36	40,5			195,52		45,22

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4\_В.Салда\_3

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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
<b>Завтрак</b>														
35.08	Суфле из печени с рисом_	90	18,82	14,24	3,44	240,55	0,25	11,5	7,2		25,74	352,06	32,74	36
312	Пюре картофельное_	150	3,14	5,1	48,75	227,52	0,14	18,2			37,02	86,6	27,8	0,95
352	Кисель "Витошка" _	180	0,09	0,04	27,11	108,9		3			14		4	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
<b>Итого за Завтрак</b>			25,88	21	108,64	713,17		3			71,27	8	72,76	
<b>Итого за день</b>			25,88	21	108,64	713,17		29,75	7,2		14	438,66	4	37,83

Приложение 8 к СанПиН 2.3-2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4\_В.Салда\_3

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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
<b>Завтрак</b>														
295	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят_	90	18	20,7	42,84	349,2		0,06	11,41		5	7,71	7	0,51
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,63	9,68	62,9	385,18				0,83		305,93		6,9
326	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9		0,9		0,02	1,3	1,42	1,22	0,06
342	Компот из свежих яблок_	180	0,18	0,18	25,11	103,14		0,81			12,78	3,96	4,59	0,9
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5								0,09
<b>Итого за Завтрак</b>			33,19	32,95	156,78	967,92	0,63	1		0,85	65,97		225,76	1
<b>Итого за день</b>			33,19	32,95	156,78	967,92		1,81	11,41	0,85	5	319,02	7	9,1
<b>Среднее за период</b>			23,64	28,33	107,61	680,24	0,32			0,18	198,44	1	63,24	
<b>Итого за период</b>			236,39	283,34	1076,1	6802,4	3,19	4		1,81	984,44	8	632,37	1

Составил \_\_\_\_\_ Зам. гл. буха



### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11\_В.Салда\_3

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
174	Каша вязкая молочная из риса	200/10	1,74	2,24	7,42	36,98	0,01	0,13	6,58		15,73	18,9	4,39	0,07
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10		128,78	86,56	12,88	0,08
7,05	Бутерброды горячие с сыром 30/5/15_	30/5/15	11,18	16,66	29,7	314	0,1	0,12	126		278,9	192,62	18,9	1
	Хлеб ржаной	40	1,9	1,2	19,92	85,6								0,14
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>17,76</b>	<b>22,09</b>	<b>77,96</b>	<b>549,98</b>					<b>424,59</b>		<b>37,83</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>17,76</b>	<b>22,09</b>	<b>77,96</b>	<b>549,98</b>		<b>0,63</b>	<b>142,58</b>			<b>298,08</b>		<b>1,29</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3-2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11\_В.Салда\_3

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
274	Зразы рубленые (свин.)_	100	11,73	22,73	16,58	317,18	0,08	1,33	24,93		40,28	124,28	18,08	0,68
309	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99						37,51		
326	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9		0,9		0,02	1,3	1,42	1,22	0,06
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62	1,02
	Хлеб ржаной	40	1,9	1,2	19,92	85,6								0,14
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>24,61</b>	<b>31,53</b>	<b>113,26</b>	<b>890,27</b>			<b>24,93</b>	<b>0,02</b>	<b>72,75</b>		<b>59,58</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>24,61</b>	<b>31,53</b>	<b>113,26</b>	<b>890,27</b>		<b>22,29</b>	<b>24,93</b>	<b>0,02</b>		<b>227,21</b>		<b>2,9</b>

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

Рацион: 5-11\_В.Салда\_3

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
174	Каша вязкая молочная ячневая_	250/10	15,7	16,92	78,54	374,64								1,09
3,05	Бутерброд с сыром 20/10_	20/10	6,5	8,7	14,2	161	0,04	0,11	59		139,2	96	9,46	0,49
377	Чай с лимоном_	200/7	0,21	0,03	16	65		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб ржаной	40	1,9	1,2	19,92	85,6								0,14
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
<b>Итого за Завтрак</b>			25,11	27,65	148,26	780,24	0,33				328,34		31,52	
<b>Итого за день</b>			25,11	27,65	148,26	780,24		22,94	59			122,4		46,08

Приложение 8 к СанПиН 2.3-2.4.3590-20

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

Рацион: 5-11\_В.Салда\_3

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	100	2,86	7,14	9,3	161,46		1	12	0,73		184,3		0,86
312	Пюре картофельное_в/у	180	3,72	6,12	58,44	273	0,24	30,72		0,12	15,36	89,28	35,4	1,44
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62	1,02
	Хлеб ржаной	40	1,9	1,2	19,92	85,6								0,14
<b>Итого за Завтрак</b>			11,74	15,48	135,86	724,06	0,41			0,88	80,93		83,85	
<b>Итого за день</b>			11,74	15,48	135,86	724,06		33,27	12	0,88		275,14		3,77



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11\_В.Салда\_3

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
223,07	Запеканка из творога со сгущенным молоком_180/20	180/20	53,04	67,32	57,12	518,4			131,04			433,8		1,31
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62	1,02
	Хлеб ржаной	40	1,9	1,2	19,92	85,6								0,14
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>58,24</b>	<b>69,54</b>	<b>111,24</b>	<b>760</b>	<b>0,26</b>	<b>1,04</b>			<b>405,78</b>		<b>71,2</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>58,24</b>	<b>69,54</b>	<b>111,24</b>	<b>760</b>			<b>131,04</b>			<b>436,6</b>		<b>2,75</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3-2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11\_В.Салда\_3

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
174	Каша вязкая молочная ячневая_	250/10	15,7	16,92	78,54	374,64								1,09
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,66	2,6	25,08	138,4	0,02	0,38	9,5		128	117,86	18	0,64
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Йогурт в инд.упаковке	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>26,32</b>	<b>24,77</b>	<b>147,08</b>	<b>747,99</b>	<b>0,36</b>				<b>458,27</b>		<b>51,22</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>26,32</b>	<b>24,77</b>	<b>147,08</b>	<b>747,99</b>		<b>1,48</b>	<b>39,5</b>			<b>252,86</b>		<b>2,76</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11\_В.Салда\_3

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
284	Омлет натуральный	200	18,32	31,91	25,79	380,93	0,15	0,32			131,89	288,88	20,61	3,4
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		68,72	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62	1,02
	Хлеб ржаной	40	1,9	1,2	19,92	85,6								0,14
<b>Итого за Завтрак</b>			28,8	39,45	79,91	691,25			42		343,23		49,29	
<b>Итого за день</b>			28,8	39,45	79,91	691,25		0,57	42			411,68		5

Приложение 8 к СанПиН 2.3-2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11\_В.Салда\_3

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
274	Зразы рубленые (свин.)	100	11,73	22,73	16,58	317,18	0,08	1,33	24,93		40,28	124,28	18,08	0,68
309	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99					37,51			
326	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9		0,9		0,02	1,3	1,42	1,22	0,06
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62	1,02
	Хлеб ржаной	40	1,9	1,2	19,92	85,6								0,14
<b>Итого за Завтрак</b>			24,61	31,53	113,26	890,27			24,93	0,02	72,75		59,58	
<b>Итого за день</b>			24,61	31,53	113,26	890,27		22,29	24,93	0,02		227,21		2,9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11\_В.Салда\_3

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
173	Каша молочная Геркулес	250/10	21,05	26,67	81,19	494,61								
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		68,72	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
378	Чай с молоком_	200	1,4	1,6	17,7	91	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб ржаной	40	1,9	1,2	19,92	85,6								0,14
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62	1,02
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>33,63</b>	<b>36,55</b>	<b>157,61</b>	<b>929,93</b>	<b>0,28</b>	<b>21,55</b>			<b>372,13</b>		<b>61,44</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>33,63</b>	<b>36,55</b>	<b>157,61</b>	<b>929,93</b>			<b>52</b>			<b>234,8</b>		<b>45,73</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3-2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11\_В.Салда\_3

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
35,08	Суфле из печени с рисом_	100	20,91	15,82	3,82	267,28	0,28	12,78	8		28,6	391,18	36,38	40
312	Пюре картофельное_в/у	180	3,72	6,12	58,44	273	0,24	30,72		0,12	15,36	89,28	35,4	1,44
352	Кисель "Витошка"_	200	0,1	0,04	30,12	121		3			15		5	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62	1,02
	Хлеб ржаной	40	1,9	1,2	19,92	85,6								0,14
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>29,83</b>	<b>24,14</b>	<b>131,5</b>	<b>842,88</b>		<b>3</b>		<b>0,12</b>	<b>55,3</b>	<b>9</b>	<b>88,06</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>29,83</b>	<b>24,14</b>	<b>131,5</b>	<b>842,88</b>		<b>43,56</b>	<b>8</b>	<b>0,12</b>	<b>15</b>	<b>480,46</b>	<b>5</b>	<b>42,6</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11\_В.Салда\_3

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят_	100	20	23	47,6	388		0,07	12,68		6	8,57	8	0,57
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,96	11,62	75,48	462,22				1		367,12		8,28
326	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9		0,9		0,02	1,3	1,42	1,22	0,06
342	Компот из свежих яблок_	200	0,2	0,2	27,9	114,6		0,9			14,2	4,4	5,1	1
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62	1,02
	Хлеб ржаной	40	1,9	1,2	19,92	85,6								0,14
<b>Итого за Завтрак</b>			39,45	38,02	191,58	1163,32	0,78	1		1,02	78,44		273,93	1
<b>Итого за день</b>			39,45	38,02	191,58	1163,32		1,93	12,68	1,02	6	381,51	8	11,07

Приложение 8 к СанПиН 2.3-2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11\_В.Салда\_3

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		68,72	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		100		22	76,8		
173	Каша вязкая молочная из пшена_	250/10	11,72	14,31	53,03	359,44								
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,66	2,6	25,08	138,4	0,02	0,38	9,5		128	117,86	18	0,64
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62	1,02
	Хлеб ржаной	40	1,9	1,2	19,92	85,6								0,14
<b>Итого за Завтрак</b>			30,84	28,99	117,51	810,96					361,34		45,28	
<b>Итого за день</b>			30,84	28,99	117,51	810,96		0,6	151,5			314,66		1,96
<b>Среднее за период</b>			29,25	32,48	127,09	815,1	0,38			0,17	254,49	1	76,07	
<b>Итого за период</b>			350,94	389,74	1525,03	9781,15	4,53	4		2,06	3053,84	9	912,78	1

Составил

Зам. гл. по

Утвердил

