

Согласовано:
директор МБОУ СОШ № 3



/ С.В.Патрушева/

_____ 2024г.

Утверждаю:
ООО "Комбинат школьного питания №1"



/Е.О.Розенбах/

_____ 2024г.

**Примерное двухнедельное меню
горячих завтраков и обедов для учащихся с
ограниченными возможностями
в возрасте 7-11 лет, 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 приготовляемых блюд

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_23

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
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	200/10	9,47	11,57	42,82	290,33								
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		68,72	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,04	0,03			5,08		7,31	0,51
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
Итого за Завтрак			21,28	21,45	97,94	646,05	0,22				363,46		51,15	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	66,13	216		2,2				88,13		2,05
371	Гренки	20	2,4	0,4	12,6	63								
260	Гуляш свинина	50/50	12,09	29,81	4,59	323,24		2		0,04	6	5,8	17	0,07
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,96	11,62	75,48	462,23				1		367,12		8,28
377	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	65		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	88								0,15
424	Булочка с маком	75	5,49	4,89	42,3	234,24								
Итого за Обед.			45,56	58,15	261,02	1571,71	0,97	2		1,04	100,29	161	306,25	1
Итого за день			66,84	79,6	358,96	2217,76		27,6	42	1,04	6	397,45	17	57,07

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_23

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
Завтрак														
274	Зразы рубленые (свин.)	100	11,72	22,72	16,58	317,18	0,08	1,32	24,92		40,28	124,28	18,08	0,68
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	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	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11
Итого за Завтрак			23,03	30,32	103	825,17			24,92	0,02	71,49		59,17	
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200/10	1,4	3,94	15,59	103,22	0,03	8,63			28,7	31,5	15,07	0,71
492	Биточки рыбные из горбуши(с/г)	100	11	15,7	10,8	249		0,66	16,43			110,4		
305	Рис припущенный	150	3,6	4,75	52,4	255,83	0,05			0,21	4,2	78,75	26,25	0,53
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
352	Кисель "Витошка"	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,35				
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,04	0,03			5,08		7,31	0,51
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08
412	Пицца с сыром Школьная	75	9,12	9,87	28,87	242,09	0,14	0,37	8,85	0,03	17,32	56,09	18,63	0,97
Итого за Обед.			27,97	36,42	152,7	1054,04		20	155,28	2,61	78,97		69,32	
Итого за день			51	66,74	255,7	1879,21		32,87	180,2	2,63		499,12		5,73

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_23

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом_	150/10	3,69	4,28	19,53	173,16				0,06	5	23,08	13	0,15
223	Запеканка из творога_	100	15,78	10,43	16,68	232,3					129	184	21	1
	Молоко сгущенное	20	1,44	6	11,2	98		0,2	8,4	0,04		43,8		0,04
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,04	0,03			5,08		7,31	0,51
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08
Итого за Завтрак			23,57	21,85	81,97	655,46	0,1			0,1	68,32	220	24,04	1
Обед.														
103,03	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	0,66
291	Плов из бройлер-цыплят_	240	23,3	27,08	74,6	600,84	0,2	7,8	33,6		43,28	227,16	64,68	2,18
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	60	4,8	1,44	28,8	144	0,12	0,09			15,24		21,93	1,53
	Хлеб ржаной	50	2,39	1,5	24,9	110								0,19
Итого за Обед.			32,67	32,3	176,68	1100,44			33,6	0,14	72,91		107,93	
Итого за день			56,24	54,15	258,65	1755,9		22,84	42	0,24	134	342,24	34	5,93

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_23

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Кукуруза консервированная	60	1,72	0,36	5,94	34,68	0,24			0,84	20,4	180,6	62,4	2,28
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	60/30	6,96	16,1	11,6	223	0,19	0,92	16,2		21,62	85,51	17,3	0,88
312	Пюре картофельное_	150	3,14	5,1	48,75	227,52	0,14	18,2			37,02	86,6	27,8	0,95
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	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11
Итого за Завтрак			16,55	23,48	115,43	707,2		19,21	16,2	0,84	90,09		124,77	
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	200/10	4,52	4,12	38,71	176,88	0,07	6,78			23,58	45,8	19,51	0,75
268,03	Биточки (свинина)_	100	13,6	25,4	26,3	356					7		16	0,8
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,63	9,68	62,9	385,19				0,83		305,93		6,9
377	Чай с лимоном_	200/7	0,21	0,03	16	65		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	88								0,15
406	Гребешок с повидлом_	75	4,2	1,63	35,4	173,01				0,09		3,93		0,78
Итого за Обед.			40,07	43,26	223,23	1364,08				0,92	108,22	139	258,15	2
Итого за день			56,62	66,74	338,66	2071,28		16,2	1,76	7	715,57	16	16,54	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_23

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
284	Омлет натуральный	110	10,09	17,57	14,19	209,53	0,09	0,19			72,56	158,87	11,35	1,87
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (2 вариант)	150/10	6,93	9,9	26,8	224,76	0,16	1,25	49,68		139,87	187,24		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,04	0,03			5,08		7,31	0,51
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08
Итого за Завтрак			22,75	31,23	76,51	627,29			49,68		343,89		33,5	
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200/10	6,14	3,98	17,37	111,46	0,04	127,62		0,07	39,8	39,59	16,23	0,65
7,9	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью	90	11,97	11,52	2,07	161,1		0,63	11,4		5	7,69	7	1,35
309	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,5	26,4	227,49						31,26		
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	20	1,6	0,48	9,6	48	0,04	0,03			5,08		7,31	0,51
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08
412	Пицца с сыром Школьная	75	9,12	9,87	28,87	242,09	0,14	0,37	8,85	0,03	17,32	56,09	18,63	0,97
Итого за Обед.			35,34	31,01	123,27	942,14		1	20,25	0,13	103,13		48,73	
Итого за день			58,09	62,24	199,78	1569,43		132,91	69,93	0,13	5	572,3	7	6,46

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_23

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	200/10	9,47	11,57	42,82	290,33								
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		68,72	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,04	0,03			5,08		7,31	0,51
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08
Итого за Завтрак			21,28	21,45	97,94	646,05	0,22				363,46		51,15	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	7,2	52,9	172,8		1,76				70,5		1,64
371	Гренки	20	2,4	0,4	12,6	63								
260	Гуляш свинина	50/50	12,09	29,81	4,59	323,24		2		0,04	6	5,8	17	0,07
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,63	9,68	62,9	385,19				0,83		305,93		6,9
377	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	65		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08
424	Булочка с маком	100	7,32	6,52	56,4	312,32								
Итого за Обед.			41,41	54,96	229,75	1437,55	0,76	2		0,87	82,31	161	249,99	1
Итого за день			62,69	76,41	327,69	2083,6		27,13	42	0,87	6	818,63	17	54,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_23

День: вторник

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
274	Зразы рубленые (свин.)_	100	11,72	22,72	16,58	317,18	0,08	1,32	24,92		40,28	124,28	18,08	0,68
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	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	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11
Итого за Завтрак			23,03	30,32	103	825,17			24,92	0,02	71,49		59,17	
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	250/10	1,73	4,88	19,3	127,8	0,04	10,68			35,53	39	18,66	0,88
492	Биточки рыбные из горбуши(с/г)_	90	9,9	14,13	9,72	224,1		0,59	14,79			99,36		
305	Рис припущенный	150	3,6	4,75	52,4	255,83	0,05			0,21	4,2	78,75	26,25	0,53
352	Кисель "Витошка"	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,35				
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,04	0,03			5,08		7,31	0,51
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08
412	Пицца с сыром Школьная	75	9,12	9,87	28,87	242,09	0,14	0,37	8,85	0,03	17,32	56,09	18,63	0,97
Итого за Обед.			27,01	34,75	153,85	1036,82		20	153,64	2,59	82,32		71,69	
Итого за день			50,04	65,07	256,85	1861,99		33,95	178,56	2,61		494,16		5,84

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_23

День: среда

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом_	200/10	1,76	2,23	7,43	36,99	0,03	0,13	6,59		15,72	18,9	4,38	0,08
15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		103,08	0,06	0,24	63		300	180	16,5	0,24
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 пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,04	0,03			5,08		7,31	0,51
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
Итого за Завтрак			14,44	13,69	64,29	417,07					480		62,43	
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_	250/10	7,6	4,93	21,51	138	0,05	158,01		0,09	49,28	49,02	20,09	0,8
291	Плов из бройлер-цыплят_	260	25,24	29,34	80,82	650,92	0,22	8,44	36,4		46,88	246,08	70,08	2,36
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	20	1,6	0,48	9,6	48	0,04	0,03			5,08		7,31	0,51
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08
Итого за Обед.			35,46	35,41	150,89	988,92			36,4	0,12	104,1		99,59	
Итого за день			49,9	49,1	215,18	1405,99		189,7	115,99	0,12		610,36		49,38

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4 ДОВЗ В.Салда_23

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
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	150/10	9,66	10,42	48,34	230,54								0,67
223	Запеканка из творога	100	15,78	10,43	16,68	232,3					129	184	21	1
	Молоко сгущенное	20	1,44	6	11,2	98		0,2	8,4	0,04		43,8		0,04
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,04	0,03			5,08		7,31	0,51
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08
Итого за Завтрак			29,54	27,99	110,78	712,84	0,19			0,04	154,32	184	16,35	1
Обед														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200/10	4,52	4,12	38,71	176,88	0,07	6,78			23,58	45,8	19,51	0,75
268,05	Котлета (свинина)	90	12,24	22,86	23,67	320,4					6		15	0,72
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9,16	6,83	37,81	291,98		2,25		0,64		222,57		4,85
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
352	Кисель "Витюшка"	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,35				
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,04	0,03			5,08		7,31	0,51
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08
406	Гребешок с повидлом	75	4,2	1,63	35,4	173,01				0,09		3,93		0,78
Итого за Обед			32,97	37,6	180,63	1166,17		21	130	3,1	86,12	125	184,91	2
Итого за день			62,51	65,59	291,41	1879,01		13,8	138,4	3,14	135	320,32	36	9,33

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4 ДОВЗ В.Салда_23

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
Завтрак														
235	Суфле из отварной рыбы (горбуша) с рисом паровое(с/г)	100	15,74	12	9,3	208,26			0,03	1,14		99,1		0,63
312	Пюре картофельное	180	3,77	6,12	58,5	273,02	0,17	21,84			44,42	103,92	33,36	1,14
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	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11
Итого за Завтрак			25	20,28	135,74	775,28	0,46	24,41		1,17	88,25		78,46	
Обед														
101,03	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне	200/10	1,71	2,2	15,98	121,15	0,07	6,41			360,47	43,48	17,69	0,69
268,03	Биточки (свинина)	90	12,24	22,86	23,67	320,4					6		15	0,72
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	200	1	0,2	24,4	101,6	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,04	0,03			5,08		7,31	0,51
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08
412	Пицца с сыром Школьная	75	9,12	9,87	28,87	242,09	0,14	0,37	8,85	0,03	17,32	56,09	18,63	0,97
Итого за Обед			32,31	41,75	140,36	1121,63			8,85	0,05	430,45	125	76,53	2
Итого за день			57,31	62,03	276,1	1896,91			8,88	1,22	6	400,83	15	7,5
Среднее за период			57,12	64,77	277,9	1862,11	0,96	7		1,38	334,36	112	203,33	1
Итого за период			571,24	647,67	2778,98	18621,08	9,59	66		13,76	3343,54	1115	2033,28	10

Составил

Калькулятор

Утвердил



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_23

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)			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														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	250/10	11,72	14,32	53,02	359,46								
15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		103,08	0,06	0,24	63		300	180	16,5	0,24
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
Итого за Завтрак			26,97	27,1	112,94	773,54	0,26				466		60,31	
Обед														
172	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	66,13	216		2,2			88,13			2,05
371	Гренки	20	2,4	0,4	12,6	63								
253	Гуляш свинина	70/70	16,93	41,73	6,43	452,54	1	3		0,06	9	8,12	23	0,1
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	200	15,51	12,91	83,87	513,59				1,11		407,91		9,2
377	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	65		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62	1,02
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11
424	Булочка с маком	75	5,49	4,89	42,3	234,24								
Итого за Обед.			50,67	70,82	261,47	1706,37	1	3		1,17	101,79	226	330,22	1
Итого за день			77,64	97,92	374,41	2479,91	1	28,08	63	1,17	9	800,56	23	58,06

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_23

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)			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														
274	Зразы рубленые (свин.)	120	14,06	27,26	19,9	380,62	0,1	1,58	29,9		48,34	149,14	21,7	0,82
305	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	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	88								0,15
Итого за Завтрак			27,75	36,3	121,38	980,11			29,9	0,02	83,36		66,87	
Обед														
82.02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	300/10	2,06	5,82	23,01	152,38	0,05	12,73			42,36	46,5	22,25	1,05
492	Биточки рыбные из горбуши(с/г)	100	11	15,7	10,8	249		0,66	16,43			110,4		
305	Рис припущенный	180	4,32	5,7	62,88	307	0,06			0,25	5,04	94,5	31,5	0,64
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
352	Кисель "Витошка"	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,35				
	Хлеб пшеничный	60	4,8	1,44	28,8	144	0,12	0,09			15,24		21,93	1,53
	Хлеб ржаной	50	2,39	1,5	24,9	110								0,19
412	Пицца с сыром Школьная	75	9,12	9,87	28,87	242,09	0,14	0,37	8,85	0,03	17,32	56,09	18,63	0,97
Итого за Обед.			33,98	41,11	204,74	1316,37		20	155,28	2,65	104,52		97,62	
Итого за день			61,73	77,41	326,12	2296,48		37,31	185,18	2,67		560,98		7,75

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_23

День: среда

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
Завтрак														
175	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом_	200/10	4,84	5,62	25,63	227,27				0,08	7	30,29	17	0,2
223	Запеканка из творога_	100	15,78	10,43	16,68	232,3					129	184	21	1
	Молоко сгущенное	20	1,44	6	11,2	98		0,2	8,4	0,04		43,8		0,04
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	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11
Итого за Завтрак			26,79	23,97	102,65	779,57	0,15			0,12	74,08	231	34,16	2
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	1
291	Плов из бройлер-цыплят_	300	29,12	33,85	93,25	751,06	0,25	9,74	42		54,1	283,94	80,86	2,72
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	60	4,8	1,44	28,8	144	0,12	0,09			15,24		21,93	1,53
	Хлеб ржаной	60	2,87	1,8	29,88	132								0,23
Итого за Обед.			40,03	40,49	210,01	1341,46			42	0,2	89,35		133,51	
Итого за день			66,82	64,46	312,66	2121,03		31,41	50,4	0,32	136	428,15	38	7,44

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_23

День: четверг

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
Завтрак														
	Кукуруза консервированная	100	2,87	0,6	9,9	57,8	0,4			1,4	34	301	104	3,8
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	70/30	7,73	17,89	12,89	247,78	0,21	1,02	18		24,02	95,01	19,22	0,98
312	Пюре картофельное_	180	3,77	6,12	58,5	273,02	0,17	21,84			44,42	103,92	33,36	1,14
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	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11
Итого за Завтрак			19,1	26,53	130,43	800,6		22,95	18	1,4	113,49		173,85	
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	0,09	8,39			29,19	56,7	24,16	0,93
268,03	Биточки (свинина)_	100	13,6	25,4	26,3	356					7		16	0,8
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,96	11,62	75,48	462,23				1		367,12		8,28
377	Чай с лимоном_	200	0,2	0,03	15,46	62,8		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
	Хлеб пшеничный	65	5,2	1,56	31,2	156	0,13	0,1			16,51		23,76	1,66
	Хлеб ржаной	60	2,87	1,8	29,88	132								0,23
406	Гребешок с повидлом_	75	4,2	1,63	35,4	173,01				0,09		3,93		0,78
Итого за Обед.			45,63	47,14	261,65	1561,03				1,09	121,86	139	310,1	2
Итого за день			64,73	73,67	392,08	2361,63			18	2,49	7	934,73	16	20,36

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_23

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
284	Омлет натуральный	150	13,76	23,96	19,35	285,72	0,12	0,26			98,95	216,64	15,48	2,55
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (2 вариант)	150/10	6,93	9,9	26,8	224,76	0,16	1,25	49,68		139,87	187,24		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,04	0,03			5,08		7,31	0,51
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08
Итого за Завтрак			26,42	37,62	81,67	703,48			49,68		370,28		37,63	
Обед														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,93	21,51	138	0,05	158,01		0,09	49,28	49,02	20,09	0,8
7,9	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью	100	13,3	12,8	2,3	179		0,7	12,67		6	8,54	8	1,5
309	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99						37,51		
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	20	1,6	0,48	9,6	48	0,04	0,03			5,08		7,31	0,51
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08
412	Пицца с сыром Школьная	75	9,12	9,87	28,87	242,09	0,14	0,37	8,85	0,03	17,32	56,09	18,63	0,97
Итого за Обед			39,23	34,14	132,92	1032,08		1	21,52	0,15	117,27		53,08	1
Итого за день			65,65	71,76	214,59	1735,56		163,44	71,2	0,15	6	646,6	8	7,44

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_23

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		68,72	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
175	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом	250/10	6	6,96	31,74	281,39				0,1	8	37,51	21	0,24
378	Чай с молоком	200	1,41	1,26	14,79	75,35	0,04	1,24	9,3		117,77	86,33	14,33	0,38
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,04	0,03			5,08		7,31	0,51
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08
Итого за Завтрак			15,25	14,62	66,09	517,46				0,1	325,47	58	45,98	1
Обед														
101,03	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне	300/10	2,53	3,24	23,58	178,85	0,11	9,47			532,13	64,18	26,11	1,01
265	Плов (свин.)	280	30,8	31,51	48,59	601,04	0,15	2,39			26,55	373,6	35,37	2,95
377	Чай с лимоном	200	0,2	0,03	15,46	62,8		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
	Хлеб пшеничный	60	4,8	1,44	28,8	144	0,12	0,09			15,24		21,93	1,53
	Хлеб ржаной	50	2,39	1,5	24,9	110								0,19
413,04	Пицца домашняя	100	9,9	16,26	28,34	299	0,14	0,2	34,34		98,3	128,04	25,94	128,04
Итого за Обед			50,62	53,98	169,67	1395,69			34,34		687,43		113,76	
Итого за день			65,87	68,6	235,76	1913,15		16,31	85,64	0,1	8	813,91	21	135,44

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_23

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	250/10	11,72	14,32	53,02	359,46								
15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		103,08	0,06	0,24	63		300	180	16,5	0,24
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08
Итого за Завтрак			26,97	27,1	112,94	773,54	0,26				466		60,31	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	300	6,6	10,8	79,36	259,2		2,64				105,76		2,46
371	Гренки	20	2,4	0,4	12,6	63								
260	Гуляш свинина	60/60	14,51	35,77	5,51	387,89	1	3		0,05	7	6,96	20	0,08
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,96	11,62	75,48	462,23				1		367,12		8,28
377	Чай с лимоном	200	0,2	0,03	15,46	62,8		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
	Хлеб пшеничный	60	4,8	1,44	28,8	144	0,12	0,09			15,24		21,93	1,53
	Хлеб ржаной	50	2,39	1,5	24,9	110								0,19
424	Булочка с маком	100	7,32	6,52	56,4	312,32								
Итого за Обед.			52,18	68,08	298,51	1801,44	1,06	3		1,05	112,3	193	317,78	1
Итого за день			79,15	95,18	411,45	2574,98	1	28,25	63	1,05	7	776,09	20	58,11

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_23

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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
274	Зразы рубленые (свин.)	120	14,06	27,26	19,9	380,62	0,1	1,58	29,9		48,34	149,14	21,7	0,82
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	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	88								0,15
Итого за Завтрак			27,75	36,3	121,38	980,11			29,9	0,02	83,36		66,87	
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	300/10	2,06	5,82	23,01	152,38	0,05	12,73			42,36	46,5	22,25	1,05
492	Биточки рыбные из горбуши(с/г)	100	11	15,7	10,8	249		0,66	16,43			110,4		
305	Рис припущенный	180	4,32	5,7	62,88	307	0,06			0,25	5,04	94,5	31,5	0,64
352	Кисель "Витошка"	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,35				
	Хлеб пшеничный	75	6	1,8	36	180	0,15	0,11			19,05		27,41	1,91
	Хлеб ржаной	70	3,35	2,1	34,86	154								0,27
412	Пицца с сыром Школьная	75	9,12	9,87	28,87	242,09	0,14	0,37	8,85	0,03	17,32	56,09	18,63	0,97
Итого за Обед.			35,95	41,03	220,42	1379,47		20	155,28	2,63	107,63		102,72	
Итого за день			63,7	77,33	341,8	2359,58		36,43	185,18	2,65		559,56		8,15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_23

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рецеп.	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														
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом_	250/10	2,18	2,76	9,2	45,8	0,04	0,16	8,16		19,46	23,4	5,42	0,1
185	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		103,08	0,06	0,24	63		300	180	16,5	0,24
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 пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
	Хлеб ржаной	50	2,39	1,5	24,9	110								0,19
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
Итого за Завтрак			18,69	15,84	95,4	563,88					492,25		75,69	
Обед														
88.02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_	300/10	9,06	5,88	25,65	164,54	0,06	188,4		0,11	58,76	58,45	23,95	0,95
291	Грив из бройлер-цыплят_	300	29,12	33,85	93,25	751,06	0,25	9,74	42		54,1	283,94	80,86	2,72
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	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	88								0,15
Итого за Обед.			44,15	42,19	191,82	1231,6			42	0,14	129,01		126,03	
Итого за день			62,84	58,03	287,22	1795,48		221,52	123,16	0,14		662,15		51,63

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_23

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рецеп.	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														
174	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	200/10	12,68	13,68	63,45	302,58								0,88
223	Залеканка из творога_	100	15,78	10,43	16,68	232,3					129	184	21	1
	Молоко сгущенное	20	1,44	6	11,2	98		0,2	8,4	0,04		43,8		0,04
377	Чай с лимоном_	200/7	0,21	0,03	16	65		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	60	4,8	1,44	28,8	144	0,12	0,09			15,24		21,93	1,53
	Хлеб ржаной	60	2,87	1,8	29,88	132								0,23
Итого за Завтрак			37,78	33,38	166,01	973,88	0,38			0,04	207,13	184	33,64	1
Обед														
96.02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	0,09	8,39			29,19	56,7	24,16	0,93
288.05	Котлета (свинина)_	100	13,6	25,4	26,3	356					7		16	0,8
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	200	12,21	9,11	50,41	389,31		3		0,85		296,76		6,47
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
352	Кисель "Витошка"_	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,35				
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62	1,02
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11
408	Гребешок с повидлом_	75	4,2	1,63	35,4	173,01				0,09		3,93		0,78
Итого за Обед.			40,53	44,18	219,66	1411,21		21	130	3,31	107,58	139	246,64	2
Итого за день			78,31	77,56	385,67	2385,09		19,05	138,4	3,35	136	407,01	37	13,21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_23

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
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
Завтрак														
235	Суфле из отварной рыбы (горбуша) с рисом паровое(с/г)	120	18,89	14,4	11,16	249,91			0,04	1,37		118,92		0,76
312	Пюре картофельное	200	4,19	6,8	65	303,36	0,19	24,27			49,36	115,47	37,07	1,27
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	60	4,8	1,44	28,8	144	0,12	0,09			15,24		21,93	1,53
	Хлеб ржаной	50	2,39	1,5	24,9	110								0,19
Итого за Завтрак			30,33	24,2	158,86	915,27	0,57	27,05		1,4	101,93		91,52	
Обед														
101,03	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне	300/10	2,53	3,24	23,58	178,85	0,11	9,47			532,13	64,18	26,11	1,01
268,03	Биточки (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	356					7		16	0,8
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	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11
412	Пицца с сыром Школьная	75	9,12	9,87	28,87	242,09	0,14	0,37	8,85	0,03	17,32	56,09	18,63	0,97
Итого за Обед			37,66	47,01	170,45	1330,43			8,85	0,05	611,43	139	93,43	2
Итого за день			67,99	71,21	329,31	2245,7			8,89	1,45	7	459,15	16	9,03

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_23

День: суббота
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
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
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	250/10	20,69	25,38	58,3	386								
15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		103,08	0,06	0,24	63		300	180	16,5	0,24
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	88								0,15
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
Итого за Завтрак			38,49	39,24	137,78	892,08	0,33				471,67		68,45	
Обед														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,93	21,51	138	0,05	158,01		0,09	49,28	49,02	20,09	0,8
268,04	Шницели (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	356					7		16	0,8
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,96	11,62	75,48	462,23				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
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	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	66								0,11
413,04	Пицца домашняя	100	9,9	16,26	28,34	299	0,14	0,2	34,34		98,3	128,04	25,94	128,04
Итого за Обед			49,18	60,93	197,45	1470,13			34,34	1,11	211,8	139	214,93	7
Итого за день			87,67	100,17	335,23	2362,21			180,81	97,34	1,11	7		
Среднее за период			70,18	77,78	328,86	2219,23	1,17	6		1,39	479,75			
Итого за период			842,1	933,3	3946,3	26630,8	14,04	68		16,65	6756,99			

Составил

Калькулятор

Утвердил



Подпись

7 (семь) листов

и скреплено печатью

Всего прошито, пронумеровано

ООО "Комбинат школьного питания № 1"