

Согласовано:
директор МБОУ СОШ № 3

Утверждаю:
ООО "Комбинат школьного питания № 1"



/ С.В.Патрушева/

2025г.



/Е.О.Розенбах/

2025г.

**Примерное двухнедельное меню горячих
завтраков для учащихся 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_В.Салда_24

День: понедельник

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														
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		20		0,4		22		4,4
Итого за Завтрак			21,28	21,45	97,94	646,05	0,22			0,4	363,46		51,15	
Итого за день			21,28	21,45	97,94	646,05		21,49	42	0,4		232		5,28

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4-3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_В.Салда_24

День: вторник

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														
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
54,9	Компот из облепихи_	200	0,2	0,1	28,9	113								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	0,96	0,6	9,96	44								0,08
Итого за Завтрак			19,79	27,41	96,06	758,85		28	22,43	0,02	100,13	26	64,4	1
Итого за день			19,79	27,41	96,06	758,85		2,14	22,43	0,02		144,53		2,42

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_В.Салда_24

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
Завтрак														
15,5	Запеканка из творога с рисом_	200	10,52	15,17	54,39	401,91	0,08	0,08	74,29		71,83	165,31	35,28	1,11
	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	40	1,91	1,2	19,92	88								0,15
Итого за Завтрак			17,17	23,39	119,71	743,91				0,04	144,58		59,77	
Итого за день			17,17	23,39	119,71	743,91		0,37	82,69	0,04		211,91		2,6

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4-3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_В.Салда_24

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
Завтрак														
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	70/35	8,12	18,78	13,53	260,17	0,22	1,07	18,9		25,22	99,76	20,18	1,03
312	Пюре картофельное_	150	3,14	5,1	48,75	227,52	0,14	18,2			37,02	86,6	27,8	0,95
	Икра кабачковая_тк	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,06	4,2		1,86	24,6	22,2	9	0,42
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
Итого за Завтрак			16,33	30,9	111,24	757,09				1,86	95,35		70,6	
Итого за день			16,33	30,9	111,24	757,09		23,55	18,9	1,86		211,36		3,56

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_В.Салда_24

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		100		22	76,8		
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (2 вариант)	200/10	9,1	12,99	35,18	295	0,21	1,64	65,21		183,58	245,75		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
447	Кекс "Творожный"	50	6,66	11,79	37,55	280,37								
	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			26,57	33,14	108,53	831,17			165,21		337,04		22,15	
Итого за день			26,57	33,14	108,53	831,17		2,97	165,21			412,55		0,72

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4-3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_В.Салда_24

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	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		20		0,4		22		4,4
Итого за Завтрак			21,28	21,45	97,94	646,05	0,22			0,4	363,46		51,15	
Итого за день			21,28	21,45	97,94	646,05		21,49	42	0,4		232		5,28

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_В.Салда_24

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
274	Эрзы рубленые (свин.)	90	10,55	20,45	14,92	285,46	0,07	1,19	22,43		36,25	111,85	16,27
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
54,9	Компот из клубники	200	0,2	0,1	28,9	113							
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66							
Итого за Завтрак			20,26	27,71	101,04	780,85		28	22,43	0,02	100,42	26	64,81
Итого за день			20,26	27,71	101,04	780,85		2,14	22,43	0,02		144,53	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4-359

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_В.Салда_24

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
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
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		100		22	76,8	
378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,04	0,03			5,08		7,31
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44							
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22	
Итого за Завтрак			11,6	10,31	64,57	376,79				0,4	202		45,93
Итого за день			11,6	10,31	64,57	376,79		21,49	116,59	0,4		210,5	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_В.Салда_24

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_	200/10	12,68	13,68	63,45	302,58								0,88
447	Кекс "Творожный"__	100	13,32	23,58	75,1	560,75								
377	Чай с лимоном_	200/7	0,21	0,03	16	65		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
	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			28,77	38,37	174,11	1020,33	0,22				134,38		10,55	
Итого за день			28,77	38,37	174,11	1020,33		2,86				4,4		1,83

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4-3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_В.Салда_24

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														
268,05	Котлета (свинина)_	90	12,24	22,86	23,67	320,4					6		15	0,72
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	200	0,06	0,06	29	108		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
	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			18,8	29,34	125,78	771,92	0,33			0,03	74,32	125	47,72	2
Итого за день			18,8	29,34	125,78	771,92		19,74		0,03	6	88,16	15	2,83
Среднее за период			20,19	26,35	109,69	733,3	0,28	6		0,32	191,51	18	48,82	
Итого за период			201,85	263,47	1096,92	7333,01	2,83	56		3,17	915,14	177	488,23	4

Составил

Калькулятор



Утвердил

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_В.Салда_24

День: понедельник

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														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	250/10	11,72	14,32	53,02	359,46								
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	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		20		0,4		22		4,4
Итого за Завтрак			24,33	24,44	112,94	739,18	0,24			0,4	366		54,81	
Итого за день			24,33	24,44	112,94	739,18		21,51	42	0,4		232		5,54

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4-3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_В.Салда_24

День: вторник

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														
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	180	6,59	5,4	31,68	272,99						37,51		
326	Соус красный основной	30	0,29	1,56	2,22	25,35		1,35		0,03	1,95	2,13	1,83	0,09
54,9	Компот из облепихи_	200	0,2	0,1	28,9	113								0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62	1,02
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	88								0,15
Итого за Завтрак			23,91	31,94	118,5	912,52		28	24,92	0,03	108,91	26	71,3	1
Итого за день			23,91	31,94	118,5	912,52		2,73	24,92	0,03		163,92		2,84

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_В.Салда_24

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
Завтрак														
15,5	Запеканка из творога с рисом_	200	10,52	15,17	54,39	401,91	0,08	0,08	74,29		71,83	165,31	35,28	1,11
	Молоко сгущенное	20	1,44	6	11,2	98		0,2	8,4	0,04		43,8		0,04
2	Бутерброд с повидлом_	30/20	2,18	3,52	25,3	141,82	0,04	0,09	18,18		9,09	20,73	5,09	20,07
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	1,91	1,2	19,92	88								0,15
Итого за Завтрак			19,35	26,91	145,01	885,73				0,04	153,67		64,86	
Итого за день			19,35	26,91	145,01	885,73		0,46	100,87	0,04		232,64		22,67

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4-3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_В.Салда_24

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
Завтрак														
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	70/35	8,12	18,78	13,53	260,17	0,22	1,07	18,9		25,22	99,76	20,18	1,03
312	Пюре картофельное_	180	3,77	6,12	58,5	273,02	0,17	21,84			44,42	103,92	33,36	1,14
	Икра кабачковая_тк	100	1,9	8,9	7,7	119	0,1	7		3,1	41	37	15	0,7
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
Итого за Завтрак			17,72	35,48	124,07	850,19				3,1	119,15		82,16	
Итого за день			17,72	35,48	124,07	850,19		29,99	18,9	3,1		243,48		4,03

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_В.Салда_24

День: пятница

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														
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		100		22	76,8		
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (2 вариант)	250/10	11,26	16,09	43,55	365,24	0,26	2,03	80,73		227,29	304,27		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
447	Кекс "Творожный"	50	6,66	11,79	37,55	280,37								
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62	1,02
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08
Итого за Завтрак			30,33	36,72	126,5	949,41			180,73		385,83		29,46	
Итого за день			30,33	36,72	126,5	949,41		3,39	180,73			471,07		1,23

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4-3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_В.Салда_24

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	250/10	11,72	14,32	53,02	359,46								
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		68,72	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
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
Итого за Завтрак			24,33	24,44	112,94	739,18	0,24			0,4	366		54,81	
Итого за день			24,33	24,44	112,94	739,18		21,51	42	0,4		232		5,54

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_В.Салда_24

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
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	180	6,59	5,4	31,68	272,99						37,51		
326	Соус красный основной	30	0,29	1,56	2,22	25,35		1,35		0,03	1,95	2,13	1,83	0,06
54,9	Компот из клубники_	200	0,2	0,1	28,9	113								0,9
	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								0,11
Итого за Завтрак			24,71	32,18	123,3	936,52		28	24,92	0,03	111,45	26	74,96	1
Итого за день			24,71	32,18	123,3	936,52		2,75	24,92	0,03		163,92		3,1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4-3590-2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_В.Салда_24

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	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
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		100		22	76,8		
378	Чай с молоком_	200	1,4	1,6	17,7	91	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62	1,0
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66								0,1
	Фрукт свежий_	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за Завтрак			14,09	11,62	80,92	455,6				0,4	211,11		54,69	
Итого за день			14,09	11,62	80,92	455,6		21,55	118,16	0,4		215		6,0

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_В.Салда_24

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
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	250/10	15,7	16,94	78,56	374,62								1,09
447	Кекс "Творожный"	100	13,32	23,58	75,1	560,75								
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
Итого за Завтрак			33,86	42,41	203,8	1162,37	0,3				167,01		18,27	
Итого за день			33,86	42,41	203,8	1162,37		2,89				4,4		2,58

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4-3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_В.Салда_24

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
268,05	Котлета (свинина)	100	13,6	25,4	26,3	356					7		16	0,8
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	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			22,06	33,44	147,94	899,02	0,4			0,03	87,53	139	58,1	2
Итого за день			22,06	33,44	147,94	899,02		23,39		0,03	7	105,48	16	3,38
Среднее за период			23,47	29,96	129,59	852,97	0,34	6		0,44	207,67	19	56,34	
Итого за период			234,69	299,58	1295,92	8529,72	3,43	56		4,43	1076,66	191	563,42	4

Составил

Калькулятор

утвердил



ООО "Комбинат школьного питания №1"

Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью

7 (семь) листов

Подпись _____



69