

Согласовано:  
директор МБОУ СОШ № 1

 / Волкова Н.В./

«16» 02 \_\_\_\_\_ 2024г.

Утверждаю:  
ИП Розенбах Е.О.

 /Е.О.Розенбах/

«16» 02 \_\_\_\_\_ 2024г.



**Примерное двухнедельное меню  
горячих завтраков и обедов для учащихся с  
ограниченными возможностями  
в возрасте 7-11 лет, 12 лет и старше  
МБОУ СОШ №1**

**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.Красноуральск

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11\_СОШ№1\_ДОВЗ

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	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	250/10	9,31	14,51	45,87	352,86									
3	Бутерброд с сыром	30/20	7,25	5,52	14,07	137,29	0,04	0,11	59		139,2	96	9,46	0,49	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13	
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,17	
338	Фрукт свежий	1													
<b>Итого за Завтрак</b>			21,83	23,01	89,69	656,75	0,11				270,74		24,72		
<b>Обед</b>															
102	Суп картофельный с бобовыми в/у	250	5	9	46	216				0,21		85,5		2	
241	Мясо отварное (свин.)	20	5,62	4,5	0,7	65,2	0,02		4,04		9,28	45,74	14,84	0,32	
371	Гренки	30	2,58	0,24	16,98	80,61									
268,03	Шницель (свинина)	100	11,73	30,39	12,03	370,93					7		18	0,8	
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами в/у	150	9,16	6,83	37,81	291,98		2,25		0,64		222,57		4,85	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28	
5	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	72	0,08	0,06			16,8		10,98	0,63	
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,11	
<b>Итого за Обед</b>			37,96	51,48	153,32	1200,72	0,74	13,84			0,85	110,82	139	215,76	2
<b>Итого за день</b>			59,79	74,49	243,01	1857,47		15,25	63,04	0,85	7	542,61	16	9,78	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11\_СОШ№1\_ДОВЗ

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
173,04	Каша молочная Геркулес с маслом	250/10	8	12,64	36,24	291,78								
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,52	0,28	132,12			40		2,4	3		0,04
15	Сыр (порциями)	25	6,8	6,65		87,65	0,05	0,2	52,5		250	150	13,75	0,2
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	60	4,8	0,6	31,2	144	0,16	0,12			33,6		21,96	1,26
6	Хлеб ржаной	60	4,2	0,6	27,6	132								0,33
<b>Итого за Завтрак</b>			26,93	37,69	111,27	888,15	0,33	1,62			425		52,81	
<b>Обед</b>														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной в/у	300/10	2,68	7,56	29,93	198,09	0,06	11,83			55,07	60,45	28,91	1,36
19	Курица отвар.	20	4,72	4,48	0,04	59,4		1		0,02	3	1,78	5	0,02
274	Эссы рубленные из свинины	100	9,97	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67		36,62	112,97	16,42	0,62
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	7,28	7,72	40,62	260,94						41,74		
326	Соус красный основной	30	0,3	0,6	2,4	17		2		0,03	12,5	2,13	1,83	0,2
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	70	5,6	0,7	36,4	168	0,21	0,14			39,2		25,62	1,47
6	Хлеб ржаной	60	4,2	0,6	27,6	132								0,33
<b>Итого за Обед</b>			35,41	48,82	179,17	1291,23		1		0,08	165,93		77,41	
<b>Итого за день</b>			62,34	86,51	290,44	2179,38		1	115,17	0,08	3	463,63	5	6,27

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

Рацион: 5-11\_СОШ№1\_ДОВЗ

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>														
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	250/10	9,05	13,62	48,53	354,08								1,09
338	Фрукт свежий (яблоко, банан, апельсин)	200	0,8	0,8	19,6	94								
378	Чай с молоком_	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,8	92,8	15,4	0,41
5	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	96	0,12	0,08			22,4		14,64	0,84
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,11
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>15,97</b>	<b>16,38</b>	<b>114,03</b>	<b>669,08</b>	<b>0,36</b>				<b>294,59</b>		<b>30,88</b>	
<b>Обед</b>														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями_в/у	250	2,65	2,78	24,23	172	0,1	16,5		0,14	13,3	54,8	22,45	0,83
19	Курица отвар_	20	4,72	4,48	0,04	59,4		1		0,02	3	1,78	5	0,02
279	Тестели 2-й вариант /свин/	70/35	8,12	16,78	13,53	260,17	0,22	1,07	18,9		26,22	99,76	20,18	1,03
139	Капуста тушенная_в/у	180	12,82	12,82	34,99	227,02		0,96		0,04	3,46	6,66	2,74	0,11
388	Компот из ягод (заморожка)_	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	3,2	0,4	20,8	96	0,12	0,08			22,4		14,64	0,84
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,17
447	Кекс "Творожный"_	90	8,57	15,18	48,27	360,61								
<b>Итого за Обед.</b>			<b>42,7</b>	<b>54,92</b>	<b>184,52</b>	<b>1363,7</b>		<b>19,43</b>	<b>20,9</b>	<b>0,56</b>	<b>88,36</b>		<b>82,51</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>58,67</b>	<b>71,3</b>	<b>298,55</b>	<b>2032,78</b>		<b>20,84</b>	<b>30,9</b>	<b>0,56</b>	<b>3</b>	<b>272,4</b>	<b>5</b>	<b>6,05</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 5-11\_СОШ№1\_ДОВЗ

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>														
1	Бутерброды с маслом 30/20	30/20	2,15	44,51	14,33	199,3	0,13				44,45		4,8	0,82
175,01	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом_	250/10	7,53	13,84	41,45	321,89				0,11	8	37,5	21	0,25
	Йогурт (стаканчик)_125мл	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,17
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>15,04</b>	<b>62,3</b>	<b>96,9</b>	<b>747,94</b>		<b>3,88</b>	<b>30</b>	<b>0,11</b>	<b>246,38</b>	<b>58</b>	<b>41,95</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>														
96	Рассольник ленинградский со сметаной_в/у	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	0,11	16		0,19	13,66	68,05	23,75	0,88
19	Курица отвар_	20	4,72	4,48	0,04	59,4		1		0,02	3	1,78	5	0,02
235	Суфле из отварной рыбы (горбуша) с рисом паровое(с/г)	100	15,73	12	9,3	208,27			0,02	1,13		99,1		0,62
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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	72	0,09	0,06			16,8		10,98	0,63
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,17
<b>Итого за Обед.</b>			<b>34,34</b>	<b>28,32</b>	<b>180,11</b>	<b>957,66</b>		<b>48,03</b>	<b>0,02</b>	<b>1,46</b>	<b>81,78</b>		<b>97,93</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>49,38</b>	<b>90,62</b>	<b>259,01</b>	<b>1705,6</b>		<b>1</b>	<b>30,02</b>	<b>1,57</b>	<b>11</b>	<b>437,91</b>	<b>26</b>	<b>5,79</b>

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

Рацион: 5-11\_СОШ№1\_ДОВЗ

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)			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>														
174,02	Каша вязкая молочная из риса с маслом	250/10	7,43	13,43	53,18	364	0,04	0,17	8,16		19,46	23,4	5,42	0,1
9,05	-Залежанка из творога	100	16,9	9,6	13,2	207				0,16		7,66		0,8
	Молоко сгущенное	20	1,44	6	11,2	98		0,2	8,4	0,04		43,8		0,04
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	48	0,06	0,04			11,2		7,32	0,42
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,11
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>28,84</b>	<b>29,45</b>	<b>112,18</b>	<b>821</b>					<b>0,2</b>	<b>308,95</b>	<b>26,26</b>	
<b>Обед</b>														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной в/у	250/10	7,6	4,93	21,51	138	0,05	7,5		0,09	8,8	28,7	12,1	0,43
19	Курица отвар.	20	4,72	4,48	0,04	59,4		1		0,02	3	1,78	5	0,02
260	Гуляш свинина	50/50	10,84	28,19	2,89	309		2		0,04	6	5,8	17	0,09
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
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	30	2,4	0,3	15,6	72	0,09	0,06			16,8		10,98	0,63
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,17
<b>Итого за Обед</b>			<b>34,67</b>	<b>45,24</b>	<b>122,41</b>	<b>1012,05</b>		<b>3</b>		<b>0,18</b>	<b>45,73</b>	<b>161</b>	<b>28,15</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>63,51</b>	<b>74,69</b>	<b>234,59</b>	<b>1833,05</b>		<b>10,96</b>	<b>16,56</b>	<b>0,38</b>	<b>9</b>	<b>153,07</b>	<b>22</b>	<b>3,4</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 5-11\_СОШ№1\_ДОВЗ

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)			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>														
173,01	Каша вязкая молочная из пшеницы с маслом	250/10	9,31	14,51	45,87	352,86								
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	76,8		
	Йогурт (стаканчик) 125мл	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	72	0,09	0,06			16,8		10,98	0,63
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,17
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>22,09</b>	<b>23,36</b>	<b>104,67</b>	<b>712,61</b>	<b>0,21</b>				<b>224,56</b>		<b>34,64</b>	
<b>Обед</b>														
102	Суп картофельный с бобовыми в/у	250	5	9	46	216				0,21		85,5		2
241	Мясо отварное (свин.)	20	5,82	4,5	0,7	65,2	0,02		4,04		9,28	45,74	14,84	0,32
371	Гренки	20	1,72	0,16	11,32	53,74								
268,03	Шницель (свинина)	100	11,73	30,39	12,03	370,93					7		16	0,8
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами в/у	180	10,99	8,2	45,37	350,38		2,7		0,77		267,08		5,82
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	96	0,12	0,08			22,4		14,64	0,84
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,17
<b>Итого за Обед</b>			<b>41,36</b>	<b>52,95</b>	<b>170,22</b>	<b>1303,05</b>	<b>0,89</b>	<b>34,28</b>		<b>0,98</b>	<b>136,84</b>	<b>139</b>	<b>271,6</b>	<b>2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>63,45</b>	<b>76,31</b>	<b>274,89</b>	<b>2015,66</b>		<b>35,42</b>	<b>134,04</b>	<b>0,98</b>	<b>7</b>	<b>676,92</b>	<b>16</b>	<b>12,18</b>

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

Рацион: 5-11\_СОШ№1\_ДОВЗ

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
3,03	Бутерброды с маслом и сыром_30/10/20	30/10/20	7,62	12,61	14,89	206,12	0,1	0,27	143,04		337,46	232,72	22,93	1,19
174,02	Каша вязкая молочная из риса с маслом_	250/10	7,43	13,43	53,18	364	0,04	0,17	8,16		19,46	23,4	5,42	0,1
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,17
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>20,32</b>	<b>29,22</b>	<b>97,62</b>	<b>736,72</b>		<b>1,74</b>	<b>151,2</b>		<b>488,46</b>		<b>43,61</b>	
<b>Обед.</b>														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	250/10	2,25	6,34	25,1	166,14	0,05	9,92			46,19	50,7	24,25	1,14
19	Курица отвар_	20	4,72	4,48	0,04	59,4		1		0,02	3	1,78	5	0,02
637	Азу по-татарски (свинина)_в/у	280	18,5	10,01	5,2	188,81		1			33	220	35	3
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	30	2,4	0,3	15,6	72	0,09	0,08			18,8		10,98	0,63
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,11
<b>Итого за Обед.</b>			<b>29,93</b>	<b>21,42</b>	<b>87,15</b>	<b>663,15</b>		<b>2</b>		<b>0,05</b>	<b>71,31</b>	<b>220</b>	<b>38,18</b>	<b>3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>50,25</b>	<b>50,64</b>	<b>184,97</b>	<b>1399,87</b>		<b>2</b>	<b>151,2</b>	<b>0,05</b>	<b>36</b>	<b>400,16</b>	<b>40</b>	<b>3,8</b>

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

Рацион: 5-11\_СОШ№1\_ДОВЗ

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
173,02	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом_	250/10	10,89	13,68	54,89	386,26								
15	Сыр (порциями)	10	2,64	2,66		35,06	0,02	0,08	21		100	60	5,5	0,08
378	Чай с молоком_	200	1,52	1,36	16,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
5	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	96	0,12	0,08			22,4		14,64	0,84
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,17
338	Фрукт свежий (яблоко, банан, апельсин)	200	0,8	0,8	19,6	94								
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>20,95</b>	<b>19,2</b>	<b>124,99</b>	<b>758,32</b>	<b>0,21</b>				<b>254,76</b>		<b>36,8</b>	
<b>Обед.</b>														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	250/10	7,6	4,93	21,51	138	0,05	7,5		0,09	8,8	28,7	12,1	0,43
19	Курица отвар_	20	4,72	4,48	0,04	59,4		1		0,02	3	1,78	5	0,02
274	Зразы рубленные из свинины_	100	9,97	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67		36,62	112,97	16,42	0,62
80	Ризотто_в/у	180	4,54	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61,06		
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	96	0,12	0,08			22,4		14,64	0,84
6	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,4	88								0,22
<b>Итого за Обед.</b>			<b>33,83</b>	<b>45,85</b>	<b>138,64</b>	<b>1074,31</b>		<b>1</b>	<b>22,67</b>	<b>0,11</b>	<b>115,01</b>		<b>69,68</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>54,78</b>	<b>65,05</b>	<b>263,63</b>	<b>1832,63</b>		<b>33,77</b>	<b>53,67</b>	<b>0,11</b>	<b>3</b>	<b>421,31</b>	<b>5</b>	<b>4,63</b>

## Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11\_СОШ№1\_ДОВЗ

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ порц.	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>														
175,01	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом	250/10	7,53	13,84	41,45	321,89				0,11	8	37,5	21	0,25
14	Масло (порциями)	30	0,24	21,78	0,42	198,18			60		3,6	4,5		0,06
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
5	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	96	0,12	0,08			22,4		14,64	0,84
6	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,4	88								0,22
<b>Итого за Завтрак</b>			13,9	36,44	96,27	766,07	0,17			0,11	49,85	58	31,21	1
<b>Обед.</b>														
96	Рассольник ленинградский со сметаной в/у	300/10	6,66	6,08	57,15	261,1	0,13	19,08		0,23	16,29	81,14	28,32	1,05
19	Курица отвар.	20	4,72	4,48	0,04	59,4		1		0,02	3	1,78	5	0,02
229,01	Рыба, тушеная в томате с овощами (горбуша) в/у	100	31,81	5,06	3,8	211	0,04	4,71	5,3		31,43	159,37	25,97	0,58
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
388	Компот из ягод (заморозка)	200	0,52	0,18	28,86	122,8		0,6	2	0,36	16	18,6	20,4	0,5
5	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	120	0,15	0,1			28		18,3	1,05
6	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,4	88								0,22
<b>Итого за Обед.</b>			64,25	22,82	192,69	1135,1		55,43	7,3	0,73	116,98		130,91	
<b>Итого за день</b>			68,15	59,26	288,96	1901,17		58,34	67,3	0,84	11	394,57	26	6,69

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11\_СОШ№1\_ДОВЗ

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ порц.	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>														
173,04	Каша молочная Геркулес с маслом	250/10	8	12,64	36,24	291,78								
338	Фрукт свежий (яблоко, банан, апельсин)	200	0,8	0,8	19,6	94								
15	Сыр (порциями)	15	3,96	3,99		52,59	0,03	0,12	31,5		150	90	8,25	0,12
378	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
5	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	23,4	108	0,14	0,09			25,2		16,47	0,95
6	Хлеб ржаной	35	2,45	0,35	16,1	77								0,19
<b>Итого за Завтрак</b>			21,98	20,91	111,29	723,97	0,25	1,51			309,4		40,77	
<b>Обед.</b>														
101	Суп картофельный с пшеном со сметаной в/у	250/10	2,2	2,83	20,58	156	0,09	8,25			484,15	55,98	22,78	0,88
19	Курица отвар.	20	4,72	4,48	0,04	59,4		1		0,02	3	1,78	5	0,02
268,01	Биточек (свинина)	100	11,73	30,39	12,03	370,93					7		16	0,8
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	9,96	10,76	44,86	315				1,01		367,13		8,28
326	Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,6	11,33		1,33		0,02	8,33	1,42	1,22	0,13
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	120	0,15	0,1			28		18,3	1,05
6	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,4	88								0,22
<b>Итого за Обед.</b>			35,68	49,78	138,51	1180,66		1		1,05	564,8	139	300,2	2
<b>Итого за день</b>			57,66	70,69	249,8	1804,63		1	31,5	1,05	10	609,11	21	13,05
<b>Среднее за период</b>			58,8	71,96	258,79	1866,22	0,83	1		0,65	436,83	91	167,6	1
<b>Итого за период</b>			597,98	719,56	2587,85	18662,24	8,27	13		6,47	368,25	914	675,94	12

Составил

Калькулятор4

Утвердил



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1-4\_СОШ№1\_ДОВЗ

День: понедельник  
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
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>														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	7,52	11,72	37,06	285								
3	Бутерброд с сыром_	30/20	7,25	5,52	14,07	137,29	0,04	0,11	59		139,2	96	9,46	0,49
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,17
338	Фрукт свежий	1												
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>16,94</b>	<b>17,56</b>	<b>79,92</b>	<b>548,29</b>	<b>0,07</b>				<b>144,96</b>		<b>12,12</b>	
<b>Обед.</b>														
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	200	4	7,2	36,8	172,8				0,17		88,4		1,8
241	Мясо отварное (свин.)_	20	5,62	4,5	0,7	65,2	0,02		4,04		9,28	45,74	14,84	0,32
371	Гречки	20	1,72	0,16	11,32	53,74								
268,03	Шницель (свинина)_	100	11,73	30,39	12,03	370,93					7		16	0,8
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами_в/у	150	9,16	6,83	37,81	291,98		2,25		0,64		222,67		4,85
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	30	2,4	0,3	15,6	72	0,09	0,06			16,8		10,98	0,63
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,11
<b>Итого за Обед.</b>			<b>36,69</b>	<b>49,67</b>	<b>155,47</b>	<b>1203,45</b>	<b>0,69</b>	<b>13</b>		<b>0,84</b>	<b>107,36</b>	<b>139</b>	<b>208,77</b>	<b>2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>53,63</b>	<b>67,23</b>	<b>235,39</b>	<b>1751,74</b>		<b>13,14</b>	<b>63,04</b>	<b>0,84</b>	<b>7</b>	<b>437,07</b>	<b>16</b>	<b>9,56</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 1-4\_СОШ№1\_ДОВЗ

День: вторник  
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
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>														
173,04	Каша молочная Геркулес с маслом_	200/10	6,46	10,21	29,27	235,67								
14	Масло (порциями)	25	0,2	18,15	0,35	165,15			50		3	3,75		0,05
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,66	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
5	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	96	0,12	0,08			22,4		14,64	0,84
6	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,4	88								0,22
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>15,83</b>	<b>31,84</b>	<b>84,77</b>	<b>685,42</b>	<b>0,2</b>	<b>1,38</b>			<b>160,23</b>		<b>30,79</b>	
<b>Обед.</b>														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	250/10	2,25	6,34	25,1	166,14	0,05	9,92			46,19	50,7	24,25	1,14
19	Курица отвар_	20	4,72	4,48	0,04	59,4		1		0,02	3	1,78	5	0,02
274	Зразы рубленые из свинины_	90	8,97	24,36	9,15	290,7	0,06	1,1	20,4		32,96	101,67	14,78	0,56
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
326	Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,6	11,33		1,33		0,02	8,33	1,42	1,22	0,13
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	120	0,15	0,1			28		18,3	1,05
6	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	23	110								0,28
<b>Итого за Обед.</b>			<b>30,1</b>	<b>42,37</b>	<b>135,56</b>	<b>1038,08</b>		<b>1</b>		<b>0,04</b>	<b>146,21</b>		<b>85,49</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>45,93</b>	<b>74,21</b>	<b>220,33</b>	<b>1723,5</b>		<b>1</b>	<b>70,4</b>	<b>0,04</b>	<b>3</b>	<b>344,63</b>	<b>5</b>	<b>5,42</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)  
 Рацион: 1-4\_СОШ№1\_ДОВЗ

День: среда  
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 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>														
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	200/10	7,31	11	39,2	285,99								0,88
338	Фрукт свежий (яблоко, банан, апельсин)	200	0,8	0,8	19,6	94								
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	40	3,2	0,4	20,8	96	0,12	0,08			22,4		14,64	0,84
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,11
<b>Итого за Завтрак</b>			14,23	13,76	104,7	600,99	0,32				267,33		30,88	
<b>Обед.</b>														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями_в/у	200	2,12	2,22	19,38	137,6	0,06	13,2		0,11	10,64	43,84	17,96	0,66
19	Курица отвар_	10	2,36	2,24	0,02	29,7				0,01	2	0,89	2	0,01
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
139	Калуста тушенная_в/у	150	10,88	10,68	29,16	189,18		0,8		0,03	2,88	5,55	2,28	0,09
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
447	Кеос "Творожный"_	75	7,14	12,65	40,23	300,43								
5	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	120	0,15	0,1			28		18,3	1,06
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,17
<b>Итого за Обед.</b>			35,88	44,87	169,05	1188,51		15,73	18,2	0,51	86,01		77,92	
<b>Итого за день</b>			50,11	58,63	273,75	1789,5		17,14	28,2	0,51	2	245,19	2	5,7

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)  
 Рацион: 1-4\_СОШ№1\_ДОВЗ

День: четверг  
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 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>														
1,05	Бутерброды с маслом 20/20	20/20	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,18
175,01	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом_	200/10	6,08	11,18	33,48	259,99				0,09	7	30,29	17	0,2
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
6	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,4	88								0,22
<b>Итого за Завтрак</b>			16,71	24,97	83,21	626,61		2,99	42	0,09	267,92	47	29,97	1
<b>Обед.</b>														
	Зеленый горошек	60	6,6		15,4	89,2		1		0,06	2	6,2	2,1	0,06
96	Рассольник ленинградский со сметаной_в/у	200/10	4,52	4,12	38,71	176,88	0,09	12,92		0,15	11,03	54,96	19,18	0,71
19	Курица отвар_	10	2,36	2,24	0,02	29,7				0,01	2	0,89	2	0,01
235	Суфле из отварной рыбы (горбуша) с рисом паровое(с/г)	90	14,16	10,8	8,37	187,44			0,02	1,02		89,19		0,56
312	Пюре картофельное_в/у	150	3,1	5,1	48,7	227,5	0,2	25,6		0,1	12,8	74,4	29,5	1,2
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,26
5	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	72	0,09	0,06			16,8		10,98	0,63
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,11
<b>Итого за Обед.</b>			35,31	22,88	155,6	908,72		40,62	0,02	1,34	74,68		86,71	
<b>Итого за день</b>			52,02	47,85	238,81	1535,33			42,02	1,43	9	383,13	19	5,31



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

Рацион: 1-4\_СОШ№1\_ДОВЗ

День: пятница

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>																
174,02	Каша вязкая молочная из риса с маслом_	150/10	4,57	8,26	32,73	224	0,02	0,1	5,02		11,98	14,4	3,34	0,06		
9,05	-Залеканка из творога	90	15,21	8,64	11,88	186,3				0,14		6,89		0,72		
	Молоко сгущенное	10	0,72	3	5,6	49		0,1	4,2	0,02		21,9		0,02		
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36		
5	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	48	0,06	0,04			11,2		7,32	0,42		
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,11		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>23,63</b>	<b>20,32</b>	<b>85,01</b>	<b>613,3</b>				<b>0,16</b>	<b>261,85</b>		<b>21,33</b>			
<b>Обед.</b>																
	Икра кабачковая_ттк	60	1,65	4,32	8,73	80,28	0,09	4,2			1,89	24,6	22,2	9	0,45	
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	200/10	6,14	3,98	17,37	111,48	0,04	6,06		0,07	7,11	23,18	9,77	0,35		
19	Курица отвар_	10	2,36	2,24	0,02	29,7				0,01	2	0,89	2	0,01		
260	Гуляш свинина	50/50	10,64	28,19	2,89	309		2		0,04	6	5,8	17	0,09		
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31				
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	30	2,4	0,3	15,6	72	0,09	0,06			16,8		10,98	0,63		
6	Хлеб ржаной	25	1,75	0,25	11,5	55								0,14		
<b>Итого за Обед.</b>			<b>31,06</b>	<b>45,16</b>	<b>118,59</b>	<b>985,95</b>				<b>12,92</b>	<b>2,04</b>	<b>65,59</b>	<b>161</b>	<b>34,19</b>	<b>1</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>54,69</b>	<b>65,48</b>	<b>203,6</b>	<b>1599,25</b>				<b>16,21</b>	<b>9,22</b>	<b>2,2</b>	<b>8</b>	<b>132,53</b>	<b>19</b>	<b>3,67</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 1-4\_СОШ№1\_ДОВЗ

День: понедельник

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>															
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	7,52	11,72	37,05	285									
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	78,8			
	Йогурт (отаканчик)_125мл	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28	
5	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	72	0,09	0,06			16,8		10,98	0,63	
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,11	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>19,6</b>	<b>20,47</b>	<b>91,25</b>	<b>622,75</b>	<b>0,2</b>				<b>222,64</b>		<b>34,22</b>		
<b>Обед.</b>															
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	250	5	9	46	216				0,21		85,5		2	
241	Мясо отварное (свин.)_	10	2,81	2,25	0,35	32,6	0,01		2,02		4,64	22,87	7,42	0,16	
371	Гренки_	30	2,58	0,24	16,98	80,61									
268,03	Шницель (свинина)_	90	10,55	27,35	10,83	333,84					8		15	0,72	
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами_в/у	150	9,16	6,83	37,81	291,98		2,25		0,64		222,57		4,85	
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1	
5	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	96	0,12	0,08			22,4		14,64	0,84	
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,17	
<b>Итого за Обед.</b>			<b>36,41</b>	<b>46,37</b>	<b>166,77</b>	<b>1201,83</b>	<b>0,82</b>	<b>33,83</b>		<b>0,85</b>	<b>124,72</b>	<b>125</b>	<b>234,28</b>	<b>2</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>56,01</b>	<b>66,84</b>	<b>258,02</b>	<b>1824,58</b>			<b>34,97</b>	<b>132,02</b>	<b>0,85</b>	<b>6</b>	<b>609,54</b>	<b>15</b>	<b>10,91</b>

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

Рацион: 1-4\_СОШ№1\_ДОВЗ

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>														
3,03	Бутерброды с маслом и сыром_30/10/20	30/10/20	7,62	12,61	14,89	206,12	0,1	0,27	143,04		337,46	232,72	22,93	1,19
174,02	Каша вязкая молочная из риса с маслом_	200/10	6	10,85	42,95	294	0,03	0,14	6,59		15,72	18,9	4,38	0,08
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,58	16,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
5	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	48	0,06	0,04			11,2		7,32	0,42
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,11
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>19,79</b>	<b>26,74</b>	<b>93,39</b>	<b>692,72</b>		<b>1,75</b>	<b>149,63</b>		<b>494</b>		<b>49,47</b>	
<b>Обед</b>														
75	Свекла отварная_в/у	60	0,87	3,63	4,98	55,68	0,03	3,99			21,3	24,39	12,42	0,81
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	200/10	1,82	5,12	20,27	134,19	0,04	8,01			37,31	40,95	19,59	0,92
19	Курица отвар_	10	2,36	2,24	0,02	29,7				0,01	2	0,89	2	0,01
637	Азу по-татарски (свинина)_в/у	200	13,22	7,15	3,72	134,87		1			24	157	25	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	50	4	0,5	26	120	0,15	0,1			28		18,3	1,05
6	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,4	88								0,22
<b>Итого за Обед</b>			<b>25,73</b>	<b>19,13</b>	<b>105,4</b>	<b>895,24</b>		<b>1</b>		<b>0,04</b>	<b>97,66</b>	<b>167</b>	<b>53,68</b>	<b>2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45,52</b>	<b>45,87</b>	<b>198,79</b>	<b>1387,96</b>		<b>1</b>	<b>149,63</b>	<b>0,04</b>	<b>26</b>	<b>409,41</b>	<b>27</b>	<b>5,25</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 1-4\_СОШ№1\_ДОВЗ

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>															
173,02	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом_	200/10	8,64	11,05	44,34	311,98									
15	Сыр (порциями)	15	3,96	3,99		52,59	0,03	0,12	31,5		150	90	8,25	0,12	
378	Чай с молоком_	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		128,8	92,8	15,4	0,41	
5	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,8	72	0,09	0,06			16,8		10,98	0,63	
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,11	
338	Фрукт свежий (яблоко, банан, апельсин)	200	0,8	0,8	19,6	94									
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>18,72</b>	<b>17,7</b>	<b>104,64</b>	<b>656,57</b>	<b>0,18</b>				<b>297,24</b>		<b>35,47</b>		
<b>Обед</b>															
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	200/10	6,14	3,98	17,37	111,46	0,04	8,06		0,07	7,11	23,18	9,77	0,35	
19	Курица отвар_	10	2,36	2,24	0,02	29,7				0,01	2	0,89	2	0,01	
274	Зразы рубленные из свинины_	90	8,97	24,36	9,15	290,7	0,06	1,1	20,4		32,96	101,67	14,78	0,56	
80	Ризотто_в/у	150	3,78	7,14	39,6	237,59	0,08	2,72			19,41	50,88			
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1	
5	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,8	72	0,09	0,06			16,8		10,98	0,63	
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,17	
<b>Итого за Обед</b>			<b>26,75</b>	<b>38,32</b>	<b>115,74</b>	<b>892,25</b>			<b>20,4</b>	<b>0,08</b>	<b>97,15</b>		<b>61,21</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>45,47</b>	<b>56,02</b>	<b>220,38</b>	<b>1547,82</b>			<b>31,56</b>	<b>61,9</b>	<b>0,08</b>	<b>2</b>	<b>423,42</b>	<b>2</b>	<b>3,96</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4\_СОШ№1\_ДОВЗ

День: четверг  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
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>														
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,52	0,28	132,12			40		2,4	3		0,04
175,01	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом	200/10	6,08	11,18	33,48	259,89				0,09	7	30,29	17	0,2
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
5	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	96	0,12	0,08			22,4		14,64	0,84
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,17
<b>Итого за Завтрак</b>			11,67	26,42	83,56	616,11		2,91		0,09	46,35	37,69	28,39	1
<b>Обед.</b>														
96	Рассольник ленинградский со сметаной в/у	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	0,11	16		0,19	13,66	68,05	23,75	0,88
19	Курица отвар.	20	4,72	4,48	0,04	59,4		1		0,02	3	1,78	5	0,02
229,01	Рыба, тушеная в томате с овощами (горбуша) в/у	100	31,81	5,06	3,8	211	0,04	4,71	5,3		31,43	159,37	25,97	0,58
312	Пюре картофельное в/у	150	3,1	5,1	48,7	227,5	0,2	25,6		0,1	12,8	74,4	29,5	1,2
368	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	50	4	0,5	26	120	0,15	0,1			28		18,3	1,05
6	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,4	88								0,22
<b>Итого за Обед.</b>			52,55	20,82	173,73	1047,49		47,23	7,3	0,67	111,79		120,44	
<b>Итого за день</b>			64,22	47,24	257,29	1663,6		1	47,3	0,76	10	47	22	6,16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4\_СОШ№1\_ДОВЗ

День: пятница  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
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>														
173,04	Каша молочная Геркулес с маслом	200/10	6,46	10,21	29,27	235,67								
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,76	90	14	0,13
338	Фрукт свежий (яблоко, банан, апельсин)	200	0,8	0,8	19,6	94								
5	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	96	0,12	0,08			22,4		14,64	0,84
6	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,4	88								0,22
<b>Итого за Завтрак</b>			16,43	14,49	104,02	614,27	0,2	1,38			157,23		30,79	
<b>Обед.</b>														
101	Суп картофельный с пшеном со сметаной в/у	250/10	2,2	2,83	20,58	156	0,09	8,25			464,15	55,98	22,78	0,88
19	Курица отвар.	20	4,72	4,48	0,04	59,4		1		0,02	3	1,78	5	0,02
268,01	Биточек (свинина)	90	10,56	27,35	10,83	333,84					6		15	0,72
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	8,3	8,97	37,38	262,5				0,84		305,94		8,9
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	31,2	144	0,18	0,12			33,6		21,96	1,26
6	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	23	110								0,28
<b>Итого за Обед.</b>			34,15	44,75	138,03	1125,74		1		0,86	556,91	125	261,24	2
<b>Итого за день</b>			50,58	59,24	242,05	1740,01		1		0,86	9	456,5	20	11,53
<b>Среднее за период</b>			51,82	58,66	234,84	1656,33	0,76	1		0,76	376,78	80	152,73	1
<b>Итого за период</b>			518,18	588,61	2348,41	16563,29	7,58	8		7,61	3767,84	801	527,34	11

Составил

Калькулятор

Утвердил



ИП Розенбах Е.О.

Всего прошито, пронумеровано и  
скреплено-печатно

(Семь) листов

документа

Розенбах Е.О./

