

Согласовано:

директор МБОУ СОШ № 1



/ Волкова Н.В./

« 11 » *ноябрь* 2024г.

Утверждаю:

ИП Розенбах Е.О.



/Е.О.Розенбах/

« 11 » *ноябрь* 2024г.

**Примерное двухнедельное меню
горячих завтраков и обедов для учащихся в
возрасте 7-11 лет, 12 лет и старше**

МБОУ СОШ №1

Сезон: Осень-Зима-Весна

*Разработано согласно сборнику рецептов, 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: 1-4_СОШ№1_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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 173,01 | Каша вязкая молочная из пшена с маслом | 200/10 | 6,07 | 9,47 | 29,93 | 230,19 | | | | | | | | |
| 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 |
| 338 | Фрукт свежий | 1 | | | | | | | | | | | | |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 14,69 | 59,9 | | 2,73 | | | 13,72 | 4,25 | 2,32 | 0,35 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 5,28 | 0,66 | 34,32 | 158,4 | 0,26 | 0,14 | | | 36,96 | | 24,17 | 1,46 |
| 6* | Хлеб ржаной | 30 | 2,1 | 0,3 | 13,8 | 66 | | | | | | | 37,21 | 0,18 |
| Итого за Завтрак | | | 20,83 | 15,97 | 106,81 | 651,78 | | | | | | 100,25 | | 2,48 |
| Итого за день | | | 20,83 | 15,97 | 106,81 | 651,78 | | 2,98 | 59 | | | | | |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_СОШ№1_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 из свинины | 100 | 7,42 | 20,13 | 7,58 | 240,23 | 0,08 | 0,91 | 16,88 | | 27,22 | 84,02 | 12,21 | 0,48 |
| 309 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150 | 5,46 | 5,79 | 30,47 | 195,71 | | | | | | 31,31 | | |
| | Икра кабачковая_тук | 30 | 0,83 | 2,16 | 4,37 | 40,14 | 0,05 | 2,1 | | 0,95 | 12,3 | 11,1 | 4,5 | 0,23 |
| 326 | Соус красный основной | 20 | 0,16 | 0,32 | 1,28 | 9,07 | | 1,07 | | 0,01 | 6,67 | 1,13 | 0,97 | 0,11 |
| 369 | Сок фруктовый | 200 | 1 | | 20,2 | 84,8 | 0,06 | 20 | | | 14 | 64 | 24 | 1 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 5,28 | 0,66 | 34,32 | 158,4 | 0,26 | 0,14 | | | 36,96 | | 24,17 | 1,46 |
| 6 | Хлеб ржаной | 20 | 1,4 | 0,2 | 9,2 | 44 | | | | 16,88 | 0,96 | 105,9 | | 66,69 |
| Итого за Завтрак | | | 21,55 | 29,26 | 107,42 | 772,35 | | | | | | 191,56 | | 3,4 |
| Итого за день | | | 21,55 | 29,26 | 107,42 | 772,35 | | 24,22 | 16,88 | 0,96 | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_СОШ№1_24

День: среда

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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 174,01 | Каша вязкая молочная ячневая с маслом | 200/10 | 7,31 | 11 | 39,2 | 286,01 | | | | | | | | 0,88 |
| 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 |
| 447 | Кекс "Творожный" | 50 | 4,76 | 8,43 | 26,82 | 200,28 | | | | | | | | |
| 338 | Фрукт свежий (яблоко, банан, апельсин) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | | | | | | | | |
| 5 | Хлеб пшеничный | 20 | 3,52 | 0,44 | 22,88 | 105,6 | 0,17 | 0,09 | | | 24,64 | | 16,11 | 0,97 |
| 6 | Хлеб ржаной | 20 | 1,4 | 0,2 | 9,2 | 44 | | | | | | | | 0,12 |
| Итого за Завтрак | | | 19,31 | 22,23 | 133,6 | 810,89 | 0,37 | | | | 269,57 | | 32,35 | |
| Итого за день | | | 19,31 | 22,23 | 133,6 | 810,89 | | 1,42 | 10 | | | 92,8 | | 2,38 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_СОШ№1_24

День: четверг

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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 150 | 3,1 | 5,1 | 48,7 | 227,5 | 0,2 | 25,6 | | 0,1 | 12,8 | 74,4 | 29,5 | 1,2 |
| 377 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 14,69 | 59,9 | | 2,73 | | | 13,72 | 4,25 | 2,32 | 0,35 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 40 | 7,04 | 0,88 | 45,76 | 211,2 | 0,34 | 0,18 | | | 49,28 | | 32,22 | 1,94 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 2,1 | 0,3 | 13,8 | 66 | | | | | | | | 0,18 |
| Итого за Завтрак | | | 28,1 | 18,3 | 132,25 | 772,87 | 0,71 | 29,51 | | 1,23 | 109,54 | | 89,6 | |
| Итого за день | | | 28,1 | 18,3 | 132,25 | 772,87 | | | 0,02 | 1,23 | | 177,75 | | 4,29 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 рацион: 1-4_СОШ№1_24

День: пятница
 Неделя: 1

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

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|---|---------------|------|-------|------|------------------------------|--------|-------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 15,5 | Запеканка из творога с рисом_ | 180 | 9,5 | 13,64 | 48,96 | 361,73 | 0,07 | 0,07 | 66,89 | | 64,69 | 148,79 | 31,75 | 1,01 |
| | 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 | 0,13 | 0,02 | 14,69 | 59,9 | | 2,73 | | | 13,72 | 4,25 | 2,32 | 0,35 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 8,8 | 1,1 | 57,2 | 264 | 0,43 | 0,23 | | | 61,6 | | 40,28 | 2,43 |
| 6 | Хлеб ржаной | 45 | 3,15 | 0,45 | 20,7 | 99 | | | | | 0,04 | 210,05 | | 83,04 |
| Итого за Завтрак | | | 23,02 | 21,21 | 152,75 | 882,63 | | | | 0,04 | | 196,84 | | 4,1 |
| Итого за день | | | 23,02 | 21,21 | 152,75 | 882,63 | | 3,23 | 75,29 | 0,04 | | 196,84 | | 4,1 |

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 рацион: 1-4_СОШ№1_24

День: понедельник
 Неделя: 2

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

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|---|-----------------|----------------------|------|--------|---|---------------|------|-----|----|------------------------------|-------|-------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 173,01 | Каша вязкая молочная из пшена с маслом_ | 200/10 | 6,07 | 9,47 | 29,93 | 230,19 | | | | | | | | |
| 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 | 40 | 7,04 | 0,88 | 45,76 | 211,2 | 0,34 | 0,18 | | | 49,28 | | 32,22 | 1,94 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 2,1 | 0,3 | 13,8 | 66 | | | | | | | 55,88 | |
| Итого за Завтрак | | | 23,49 | 18,9 | 118,89 | 729,14 | 0,47 | | | | 257,04 | | | 55,88 |
| Итого за день | | | 23,49 | 18,9 | 118,89 | 729,14 | | 1,26 | 130 | | | 214,6 | | 2,55 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_СОШ№1_24

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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 637 | Азу по-татарски (свинина)_в/у | 230 | 15,21 | 8,22 | 4,28 | 155,11 | | 1 | | | 27 | 181 | 29 | 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 | 40 | 7,04 | 0,88 | 45,76 | 211,2 | 0,34 | 0,18 | | | 49,28 | | 32,22 | 1,94 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 2,1 | 0,3 | 13,8 | 66 | | | | | | | | 0,18 |
| Итого за Завтрак | | | 25,01 | 9,49 | 95,85 | 565,11 | | 1 | | 0,03 | 27 | 181 | 34,75 | 2,43 |
| Итого за день | | | 25,01 | 9,49 | 95,85 | 565,11 | 0,38 | 1,67 | | 0,03 | 57,3 | 1,56 | 29 | 3 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_СОШ№1_24

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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 173,02 | Каша вязкая молочная пшеничная с маслом_ | 200/10 | 8,64 | 11,06 | 44,34 | 311,99 | | | | | | | | |
| 15 | Сыр (порциями) | 25 | 6,6 | 6,65 | | 87,65 | 0,05 | 0,2 | 52,5 | | 250 | 150 | 13,75 | 0,2 |
| 378 | Чай с молоком_ | 200 | 1,52 | 1,36 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,33 | 10 | | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,41 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 5,28 | 0,66 | 34,32 | 158,4 | 0,26 | 0,14 | | | 36,96 | | 24,17 | 1,46 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 2,1 | 0,3 | 13,8 | 66 | | | | | | | | 0,18 |
| 338 | Фрукт свежий (яблоко, банан, апельсин) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 24,94 | 20,83 | 127,96 | 799,04 | 0,39 | | | | 419,32 | | 54,58 | |
| Итого за день | | | 24,94 | 20,83 | 127,96 | 799,04 | | 1,67 | 62,5 | | | 242,8 | | 2,25 |

примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

ацион: 1-4_СОШ№1_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 | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 79,02 | Тефтели 2-й вариант /свин_/б/с | 90 | 5,71 | 13,19 | 9,5 | 182,47 | 0,29 | 1,39 | 24,3 | | 32,44 | 128,27 | 25,96 | 1,31 |
| 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 |
| 388 | Компот из ягод (заморозка)_ | 200 | 0,52 | 0,18 | 28,86 | 122,6 | | 0,6 | 2 | 0,36 | 16 | 16,6 | 20,4 | 0,6 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 5,28 | 0,66 | 34,32 | 158,4 | 0,26 | 0,14 | | | 36,96 | | 24,17 | 1,46 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 2,1 | 0,3 | 13,8 | 66 | | | | | | | | 0,18 |
| Итого за Завтрак | | | 16,71 | 19,43 | 135,18 | 756,97 | | | | 0,46 | 103,96 | | 101,29 | |
| Итого за день | | | 16,71 | 19,43 | 135,18 | 756,97 | | 27,73 | 26,3 | 0,46 | | 219,27 | | 4,75 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

ацион: 1-4_СОШ№1_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 | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 73,03 | Каша вязкая молочная из гречневой крупы | 200/10 | 9,64 | 12,7 | 54,44 | 369,85 | 0,24 | | | 0,42 | 10,5 | 156,45 | 105 | 3,52 |
| 447 | Кекс "Творожный"__ | 80 | 7,62 | 13,49 | 42,91 | 320,45 | | | | | | | | |
| 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 | 50 | 8,8 | 1,1 | 57,2 | 264 | 0,43 | 0,23 | | | 61,6 | | 40,28 | 2,43 |
| 6 | Хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,4 | 18,4 | 88 | | | | | | | | 0,24 |
| Итого за Завтрак | | | 32,03 | 30,37 | 188,9 | 1142,9 | | | | 0,42 | 205,56 | | 160,96 | |
| Итого за день | | | 32,03 | 30,37 | 188,9 | 1142,9 | | 1,53 | | 0,42 | | 246,45 | | 6,32 |
| Среднее за период | | | 23,5 | 20,6 | 129,96 | 788,37 | 0,54 | | | 0,31 | 193,39 | 18 | 71,64 | |
| Итого за период | | | 234,99 | 205,99 | 1299,61 | 7883,68 | 5,39 | 1 | | 3,14 | 933,88 | 181 | 716,35 | 3 |

Составил _____ Калькулятор3

Утвердил _____

М.П.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1-4_СОШ№1_обед

День: понедельник
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 |
| Обед. | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми в/у | 200 | 4 | 7,2 | 36,8 | 172,8 | | | | 0,17 | | 68,4 | | 1,6 |
| 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 | 20 | 1,32 | 0,12 | 8,71 | 41,34 | | | | | 7 | | 18 | 0,88 |
| 268 | Котлеты, биточки, шницели (свинина) | 110 | 12,98 | 33,55 | 13,31 | 408,1 | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 | 40 | 7,04 | 0,88 | 45,76 | 211,2 | 0,34 | 0,18 | | | 49,28 | | 32,22 | 1,94 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 2,1 | 0,3 | 13,8 | 66 | | | | | | | | 0,18 |
| Итого за Обед. | | | 42,88 | 53,47 | 188,9 | 1389,42 | 0,94 | 13,12 | | 0,84 | 144,85 | 154 | 231,19 | 2 |
| Итого за день | | | 42,88 | 53,47 | 188,9 | 1389,42 | | 1 | 4,04 | 0,84 | 7 | 338,27 | 18 | 10,08 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_СОШ№1_обед

День: вторник
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 |
| Обед. | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Икра кабачковая ттк | 60 | 1,66 | 4,32 | 8,74 | 80,28 | 0,1 | 4,2 | | 1,9 | 24,6 | 22,2 | 9 | 0,46 |
| 274 | Зразы рубленые из свинины | 100 | 7,42 | 20,13 | 7,58 | 240,23 | 0,08 | 0,91 | 16,88 | | 27,22 | 84,02 | 12,21 | 0,48 |
| 309 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150 | 5,46 | 5,79 | 30,47 | 195,71 | | | | | | 31,31 | | |
| 326 | Соус красный основной | 20 | 0,16 | 0,32 | 1,28 | 9,07 | | 1,07 | | 0,01 | 6,67 | 1,13 | 0,97 | 0,11 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | | 20,2 | 84,8 | 0,06 | 20 | | | 14 | 64 | 24 | 1 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 8,8 | 1,1 | 57,2 | 264 | 0,43 | 0,23 | | | 61,6 | | 40,28 | 2,43 |
| 6 | Хлеб ржаной | 45 | 3,15 | 0,45 | 20,7 | 99 | | | | | | | | 0,27 |
| Итого за Обед. | | | 31,83 | 39,47 | 166,46 | 1136,98 | | | | 1,92 | 186,06 | | 108,36 | |
| Итого за день | | | 31,83 | 39,47 | 166,46 | 1136,98 | | 34,53 | 16,88 | 1,92 | 2 | 244,5 | 2 | 5,68 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: 1-4_COШ№1_обед

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

День: среда
Неделя: 1

| № 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 |
| Обед. | | | | | | | | | | | | | | |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями_в/у | 200 | 2,12 | 2,22 | 49,38 | 137,6 | 0,08 | 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 |
| 291 | Плов из бройлер-цыплят_в/у | 180 | 17,51 | 20,3 | 65,94 | 450,67 | 0,1 | 5,41 | 17,51 | | 41,72 | 157,82 | | |
| 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 |
| 338 | Фрукт свежий (яблоко, банан, апельсин) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | | | | | | | | |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 5,28 | 0,66 | 34,32 | 158,4 | 0,26 | 0,14 | | | 36,96 | | 24,17 | 1,46 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 2,1 | 0,3 | 13,8 | 66 | | | | | | | 64,21 | 0,18 |
| Итого за Обед. | | | 30,69 | 26,7 | 171,92 | 1058,97 | | 19,46 | 19,51 | 0,48 | 112,19 | | 64,21 | |
| Итого за день | | | 30,69 | 26,7 | 171,92 | 1058,97 | | | 19,51 | 0,48 | 2 | 219,15 | 2 | 2,91 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: 1-4_COШ№1_обед

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

День: четверг
Неделя: 1

| № 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 |
| Обед. | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 | 0,28 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 40 | 7,04 | 0,88 | 45,76 | 211,2 | 0,34 | 0,18 | | | 49,28 | | 32,22 | 1,94 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 2,1 | 0,3 | 13,8 | 66 | | | | | | | 113,27 | 0,18 |
| Итого за Обед. | | | 38,36 | 27,88 | 180,53 | 1051,36 | | 43,03 | 0,02 | 1,44 | 111,7 | | 113,27 | |
| Итого за день | | | 38,36 | 27,88 | 180,53 | 1051,36 | | 1 | 0,02 | 1,44 | 3 | 246,13 | 5 | 5,12 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: 1-4_СОШ№1_обед

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: пятница
 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 | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Обед. | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 10,64 | 28,19 | 2,89 | 309 | | 2 | | 0,04 | 6 | 5,8 | 17 | 0,09 |
| 71 | Помидоры свежие порционные | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | | 11 | | | 5 | 10 | 8 | |
| 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 | 20 | 3,52 | 0,44 | 22,88 | 105,6 | 0,17 | 0,09 | | | 24,64 | | 16,11 | 0,97 |
| 6 | Хлеб ржаной | 20 | 1,4 | 0,2 | 9,2 | 44 | | | | | | | | 0,12 |
| Итого за Обед. | | | 34,66 | 44,24 | 121,28 | 997,71 | | 14 | | 0,18 | 50,67 | 171 | 32,86 | 1 |
| Итого за день | | | 34,66 | 44,24 | 121,28 | 997,71 | | 10,3 | | 0,18 | 14 | 69,15 | 30 | 1,94 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: 1-4_СОШ№1_обед

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: понедельник
 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 | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Обед. | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми_в/у | 200 | 4 | 7,2 | 36,8 | 172,8 | | | | 0,17 | | 68,4 | | 1,6 |
| 241 | Мясо отварное (свин.) | 10 | 2,81 | 2,25 | 0,35 | 32,6 | 0,01 | | | | 4,64 | 22,87 | 7,42 | 0,16 |
| 371 | Гренки | 20 | 1,32 | 0,12 | 8,71 | 41,34 | | | 2,02 | | | | | |
| 260 | Гуляш свинина | 50/50 | 10,64 | 28,19 | 2,89 | 309 | | | | | | | | |
| 44 | Каша гречневая рассыпчатая с овощами_в/у | 150 | 9,16 | 6,83 | 37,81 | 291,98 | | 2,25 | | 0,04 | 6 | 5,8 | 17 | 0,09 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | | 20,2 | 84,8 | | | | 0,64 | | 222,57 | | 4,85 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 5,28 | 0,66 | 34,32 | 158,4 | 0,06 | 20 | | | 14 | 64 | 24 | 1 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 2,1 | 0,3 | 13,8 | 66 | 0,26 | 0,14 | | | 36,96 | | 24,17 | 1,46 |
| Итого за Обед. | | | 36,31 | 45,55 | 154,88 | 1156,92 | 0,84 | 32,59 | | | | | | 0,18 |
| Итого за день | | | 36,31 | 45,55 | 154,88 | 1156,92 | | 3 | 2,02 | 0,85 | 110,74 | 161 | 231,79 | 1 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: 1-4_СОШ№1_обед

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: четверг
 Неделя: 2

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

| № 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 |
| Обед. | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 279,02 | Тефтели 2-й вариант /свин/ б/с | 100 | 6,34 | 14,66 | 10,56 | 202,74 | 0,32 | 1,54 | 27 | | 36,04 | 142,52 | 28,84 | 1,46 |
| 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 | 30 | 5,28 | 0,66 | 34,32 | 158,4 | 0,26 | 0,14 | | | 36,96 | | 24,17 | 1,46 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 2,1 | 0,3 | 13,8 | 66 | | | | | | | | 0,18 |
| Итого за Обед. | | | 24,22 | 27,26 | 174,97 | 983,82 | | | | | | | | |
| Итого за день | | | 24,22 | 27,26 | 174,97 | 983,82 | | 40,91 | 29 | 0,62 | 119,7 | | 123,77 | |
| | | | | | | | | 29 | 0,62 | 2 | 289,37 | 2 | 5,62 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: 1-4_СОШ№1_обед

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: пятница
 Неделя: 2

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

| № 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 |
| Обед. | | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Суп картофельный с пшеном со сметаной_в/у | 250/10 | 2,2 | 2,84 | 20,58 | 156 | 0,09 | 8,25 | | | 464,15 | 55,97 | 22,78 | 0,88 |
| 19 | Курица отвар_ | 20 | 4,72 | 4,48 | 0,04 | 59,4 | | | | 0,02 | 3 | 1,78 | 5 | 0,02 |
| 295,04 | Паста болоньезе_в/у | 260 | 22,05 | 32,5 | 50,45 | 569,02 | 0,01 | 4,77 | | 0,09 | 7 | 27,76 | 19 | 0,38 |
| | Икра кабачковая_т/к | 60 | 1,66 | 4,32 | 8,74 | 80,28 | 0,1 | 4,2 | | 1,9 | 24,6 | 22,2 | 9 | 0,46 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | | 0,03 | | | | | | |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 8,8 | 1,1 | 57,2 | 264 | 0,43 | 0,23 | | | 61,6 | | 40,28 | 2,43 |
| 6 | Хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,4 | 18,4 | 88 | | | | | | | | 0,24 |
| Итого за Обед. | | | 42,3 | 45,66 | 170,41 | 1276,7 | 1 | 1 | | 2,01 | 575,08 | 209 | 82,69 | 1 |
| Итого за день | | | 42,3 | 45,66 | 170,41 | 1276,7 | 0,7 | 17,7 | | 2,01 | 10 | 110,51 | 24 | 4,69 |
| Среднее за период | | | 34,04 | 36,37 | 158,74 | 1076,76 | 0,71 | 25,47 | | 0,85 | 162,89 | 88 | 112,17 | 1 |
| Итого за период | | | 340,41 | 363,7 | 1587,35 | 10767,55 | 7,09 | 254,72 | | 8,48 | 1628,85 | 876 | 1121,72 | 8 |

Составил _____ Калькулятор3

Утвердил _____



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_СОШ№1_завт.

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 | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 267 | Шницель натуральный рубленый (свин.) | 100 | 17,3 | 35,8 | 8,24 | 426,42 | 0,1 | | 39,64 | | 15,88 | 180,92 | 26,24 | 2 |
| 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 |
| 377 | Чай с лимоном_ | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 14,69 | 59,9 | | 2,73 | | | 13,72 | 4,25 | 2,32 | 0,35 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 5,28 | 0,66 | 34,32 | 158,4 | 0,26 | 0,14 | | | 36,96 | | 24,17 | 1,46 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 2,1 | 0,3 | 13,8 | 66 | | | | | | | | 0,18 |
| Итого за Завтрак | | | 35,8 | 44,98 | 116,42 | 1061,1 | | 1 | 39,64 | 0,77 | 99,32 | | 228,95 | |
| Итого за день | | | 35,8 | 44,98 | 116,42 | 1061,1 | | 5,57 | 39,64 | 0,77 | | 452,25 | | 9,81 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_СОШ№1_завт.

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 | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 274 | Зразы рубленые из свинины_ | 100 | 7,42 | 20,13 | 7,58 | 240,23 | 0,08 | 0,91 | 16,88 | | 27,22 | 84,02 | 12,21 | 0,48 |
| 309 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180 | 6,55 | 6,95 | 36,56 | 234,85 | | | | | | 37,57 | | |
| | Икра кабачковая_тук | 100 | 2,77 | 7,2 | 14,57 | 133,8 | 0,17 | 7 | | 3,17 | 41 | 37 | 15 | 0,77 |
| 326 | Соус красный основной | 20 | 0,16 | 0,32 | 1,28 | 9,07 | | 1,07 | | 0,01 | 6,67 | 1,13 | 0,97 | 0,11 |
| 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 | 60 | 10,56 | 1,32 | 68,64 | 316,8 | 0,52 | 0,28 | | | 73,92 | | 48,34 | 2,92 |
| 6 | Хлеб ржаной | 60 | 4,2 | 0,6 | 27,6 | 132 | | | | | | | | 0,36 |
| Итого за Завтрак | | | 32,32 | 36,61 | 188,24 | 1199,55 | | | 16,88 | 3,21 | 168,48 | | 80,31 | |
| Итого за день | | | 32,32 | 36,61 | 188,24 | 1199,55 | | 10,75 | 16,88 | 3,21 | | 161,28 | | 4,95 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: 5-11_СОШ№1_завт.

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

День: среда
 Неделя: 1

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 291 | Плов из бройлер-цыплят_в/у | 200 | 19,46 | 22,56 | 62,16 | 500,74 | 0,11 | 6,01 | 19,46 | | 46,36 | 175,36 | | |
| 388 | Компот из ягод (заморозка)_ | 200 | 0,52 | 0,18 | 28,86 | 122,6 | | 0,6 | 2 | 0,36 | 16 | 16,6 | 20,4 | 0,6 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 20 | 3,52 | 0,44 | 22,88 | 105,6 | 0,17 | 0,09 | | | 24,64 | | 16,11 | 0,97 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 2,1 | 0,3 | 13,8 | 66 | | | | | | | | 0,18 |
| 338 | Фрукт свежий (яблоко, банан, апельсин) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 26,4 | 24,28 | 147,3 | 888,94 | | | 21,46 | 0,36 | 92,76 | | 37,77 | |
| Итого за день | | | 26,4 | 24,28 | 147,3 | 888,94 | | 6,7 | 21,46 | 0,36 | | 191,96 | | 1,75 |

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: 5-11_СОШ№1_завт.

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

День: четверг
 Неделя: 1

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 235 | Суфле из отварной рыбы (горбуша) с рисом паровое(с/г) | 110 | 17,3 | 13,2 | 10,23 | 229,1 | | | 0,02 | 1,24 | | 109,01 | | 0,68 |
| 312 | Пюре картофельное_в/у | 200 | 4,13 | 6,8 | 64,93 | 303,33 | 0,27 | 34,13 | | 0,13 | 17,07 | 99,2 | 39,33 | 1,6 |
| 377 | Чай с лимоном_ | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 14,69 | 59,9 | | 2,73 | | | 13,72 | 4,25 | 2,32 | 0,35 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 8,8 | 1,1 | 57,2 | 264 | 0,43 | 0,23 | | | 61,6 | | 40,28 | 2,43 |
| 6 | Хлеб ржаной | 45 | 3,15 | 0,45 | 20,7 | 99 | | | | | | | | 0,27 |
| Итого за Завтрак | | | 33,51 | 21,57 | 167,75 | 955,33 | 0,89 | 38,19 | | 1,37 | 131,81 | | 110,55 | |
| Итого за день | | | 33,51 | 21,57 | 167,75 | 955,33 | | | 0,02 | 1,37 | | 212,46 | | 5,33 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_СОШ№1_завт.

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|----|------|---------------------------|-------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 260 | Гуляш свинина__ | 50/50 | 10,64 | 28,19 | 2,89 | 309 | | 2 | | 0,04 | 6 | 5,8 | 17 | 0,09 |
| 71 | Помидоры свежие порционные_ | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | | 11 | | | 5 | 10 | 8 | |
| 309 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180 | 6,55 | 6,95 | 36,56 | 234,85 | | | | | | 37,57 | | |
| 326 | Соус красный основной | 20 | 0,16 | 0,32 | 1,28 | 9,07 | | 1,07 | | 0,01 | 6,67 | 1,13 | 0,97 | 0,11 |
| 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 | 40 | 7,04 | 0,88 | 45,76 | 211,2 | 0,34 | 0,18 | | | 49,28 | | 32,22 | 1,94 |
| 6 | Хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,4 | 18,4 | 88 | | | | | | | | 0,24 |
| Итого за Завтрак | | | 28,51 | 36,95 | 139,18 | 998,12 | 0,6 | 3,74 | | 0,08 | 75,78 | 171 | 37,84 | 1 |
| Итого за день | | | 28,51 | 36,95 | 139,18 | 998,12 | | 13 | | 0,08 | 11 | 46,06 | 25 | 2,69 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_СОШ№1_завт.

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|----|------|---------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 260 | Гуляш свинина__ | 50/50 | 10,64 | 28,19 | 2,89 | 309 | | 2 | | 0,04 | 6 | 5,8 | 17 | 0,09 |
| 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 | 7,04 | 0,88 | 45,76 | 211,2 | 0,34 | 0,18 | | | 49,28 | | 32,22 | 1,94 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 2,1 | 0,3 | 13,8 | 66 | | | | | | | | 0,18 |
| Итого за Завтрак | | | 31,77 | 37,57 | 128,02 | 1021,38 | 0,76 | 23,88 | | 0,81 | 100,04 | 161 | 234,14 | 1 |
| Итого за день | | | 31,77 | 37,57 | 128,02 | 1021,38 | | 3 | | 0,81 | 6 | 336,88 | 17 | 9,03 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: 5-11_СОШ№1_завт.
 День: вторник
 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 | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 40 | 7,04 | 0,88 | 45,76 | 211,2 | 0,34 | 0,18 | | | 49,28 | | 32,22 | 1,94 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 2,1 | 0,3 | 13,8 | 66 | | | | | | | | 0,18 |
| 338 | Фрукт свежий (яблоко, банан, апельсин) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 23,62 | 9,02 | 109,99 | 615,37 | | 1 | | 0,03 | 24 | 157 | 34,75 | 2,43 |
| Итого за день | | | 23,62 | 9,02 | 109,99 | 615,37 | 0,38 | 1,67 | | 0,03 | 57,3 | 1,56 | 25 | 2 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: 5-11_СОШ№1_завт.
 День: среда
 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 | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 274 | Зразы рубленые из свинины_ | 100 | 7,42 | 20,13 | 7,58 | 240,23 | 0,08 | 0,91 | 16,88 | | 27,22 | 84,02 | 12,21 | 0,46 |
| 80 | Ризотто_в/у | 200 | 5,04 | 9,52 | 52,8 | 316,79 | 0,11 | 3,63 | | | 25,33 | 67,84 | | |
| 369 | Сок фруктовый_ | 200 | 1 | | 20,2 | 84,8 | 0,06 | 20 | | | 14 | 64 | 24 | 1 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 5,28 | 0,66 | 34,32 | 158,4 | 0,26 | 0,14 | | | 36,96 | | 24,17 | 1,4 |
| 6 | Хлеб ржаной | 20 | 1,4 | 0,2 | 9,2 | 44 | | | | | | | 61,22 | 0,1 |
| Итого за Завтрак | | | 20,14 | 30,51 | 124,1 | 844,22 | | | 16,88 | | 107,9 | | | |
| Итого за день | | | 20,14 | 30,51 | 124,1 | 844,22 | | 24,68 | 16,88 | | | 215,86 | | 3,0 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_СОШ№1_завт.

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 | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 279,02 | Тефтели 2-й вариант /свин_/б/с | 100 | 6,34 | 14,66 | 10,56 | 202,74 | 0,32 | 1,54 | 27 | | 36,04 | 142,52 | 28,84 | 1,46 |
| 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 | 122,6 | | 0,6 | 2 | 0,36 | 16 | 16,6 | 20,4 | 0,6 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 40 | 7,04 | 0,88 | 45,76 | 211,2 | 0,34 | 0,18 | | | 49,28 | | 32,22 | 1,94 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 2,1 | 0,3 | 13,8 | 66 | | | | | 0,48 | 122,44 | | 118,12 |
| Итого за Завтрак | | | 19,72 | 22,14 | 157,42 | 875,54 | | | | | | | | |
| Итого за день | | | 19,72 | 22,14 | 157,42 | 875,54 | | 33,04 | 29 | 0,48 | | 248,4 | | 5,62 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_СОШ№1_завт.

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|---------------|-------|----|------|---------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 295,04 | Паста болоньезе_в/у | 250 | 22,05 | 32,5 | 50,45 | 569,02 | 0,01 | 4,77 | | 0,09 | 7 | 27,76 | 19 | 0,38 |
| | Икра кабачковая_т/к | 60 | 1,66 | 4,32 | 8,74 | 80,28 | 0,1 | 4,2 | | 1,9 | 24,6 | 22,2 | 9 | 0,46 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 0,04 | 1,3 | | | 125,78 | 90 | 14 | 0,13 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 40 | 7,04 | 0,88 | 45,76 | 211,2 | 0,34 | 0,18 | | | 49,28 | | 32,22 | 1,94 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 2,1 | 0,3 | 13,8 | 66 | | | | | | | | 0,18 |
| Итого за Завтрак | | | 36,02 | 40,68 | 134,7 | 1027,1 | 1 | | | 1,99 | 220,25 | 209 | 63,19 | 1 |
| Итого за день | | | 36,02 | 40,68 | 134,7 | 1027,1 | 0,53 | 10,45 | | 1,99 | 7 | 139,96 | 19 | 3,09 |
| Среднее за период | | | 28,78 | 30,43 | 141,31 | 948,67 | 0,66 | 2 | | 0,91 | 117,61 | 70 | 100,68 | 1 |
| Итого за период | | | 287,81 | 304,31 | 1413,12 | 9486,65 | 6,64 | 18 | | 9,1 | 176,08 | 698 | 006,84 | 5 |

Составил

Калькулятор3

М.П.

Утвердил



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_СОШ№1_обед

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 | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Обед. | | | | | | | | | | | | | | |
| 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_ | 20 | 1,32 | 0,12 | 8,71 | 41,34 | | | | | | | | |
| 267 | Шницель натуральный рубленый (свин.)_ | 110 | 19,03 | 39,38 | 9,06 | 469,06 | 0,11 | | 43,6 | | 17,47 | 199,01 | 28,86 | 2,2 |
| 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 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | | 0,03 | | | | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 5,28 | 0,66 | 34,32 | 158,4 | 0,26 | 0,14 | | | 36,96 | | 24,17 | 1,46 |
| 6 | Хлеб ржаной | 20 | 1,4 | 0,2 | 9,2 | 44 | | | | | | | | 0,12 |
| Итого за Обед. | | | 48,71 | 62,08 | 168,36 | 1404,38 | 0,94 | 14,37 | | 0,98 | 123,15 | | 279,37 | |
| Итого за день | | | 48,71 | 62,08 | 168,36 | 1404,38 | | 1 | 47,64 | 0,98 | | 600,13 | | 12,2 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_СОШ№1_обед

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 | Са | Р | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| Обед. | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| 71 | Огурец свежий порционный_ | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 12 | 0,1 | 10 | | 0,2 | 23 | 42 | 14 | 0,6 | |
| 274 | Зразы рубленые из свинины_ | 100 | 7,42 | 20,13 | 7,58 | 240,23 | 0,08 | 0,91 | 16,88 | | 27,22 | 84,02 | 12,21 | 0,48 | |
| 309 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 200 | 7,28 | 7,72 | 40,63 | 260,95 | | | | | | 41,75 | | | |
| 326 | Соус красный основной | 20 | 0,16 | 0,32 | 1,28 | 9,07 | | 1,07 | | 0,01 | 6,67 | 1,13 | 0,97 | 0,11 | |
| 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 | 8,8 | 1,1 | 57,2 | 264 | 0,43 | 0,23 | | | 61,6 | | 40,28 | 2,43 | |
| 6 | Хлеб ржаной | 50 | 3,5 | 0,5 | 23 | 110 | | | | | | | | 0,3 | |
| Итого за Обед. | | | 35,49 | 40,78 | 188,74 | 1254,59 | | 1 | | 0,26 | 185,31 | | 95,92 | | |
| Итого за день | | | 35,49 | 40,78 | 188,74 | 1254,59 | | | 23,84 | 16,88 | 0,26 | 3 | 222,94 | 5 | 5,39 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_СОШ№1_обед

День: среда

Неделя: 1

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 | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Обед. | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 291 | Плов из бройлер-цыплят_в/у | 220 | 21,4 | 24,81 | 68,37 | 550,82 | 0,12 | 6,61 | 21,4 | | 50,99 | 192,89 | | |
| 388 | Компот из ягод (заморозка)_ | 200 | 0,52 | 0,18 | 28,86 | 122,6 | | 0,6 | 2 | 0,36 | 16 | 16,6 | 20,4 | 0,6 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 5,28 | 0,66 | 34,32 | 158,4 | 0,26 | 0,14 | | | 36,96 | | 24,17 | 1,46 |
| 6 | Хлеб ржаной | 20 | 1,4 | 0,2 | 9,2 | 44 | | | | | | | | 0,12 |
| 338 | Фрукт свежий (яблоко, банан, апельсин) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | | | | | | | | |
| Итого за Обед. | | | 36,77 | 33,91 | 184,62 | 1201,22 | | 24,07 | 23,4 | 0,52 | 123,31 | | 68,7 | |
| Итого за день | | | 36,77 | 33,91 | 184,62 | 1201,22 | | 1 | 23,4 | 0,52 | 3 | 266,07 | 5 | 3,03 |

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_СОШ№1_обед

День: четверг

Неделя: 1

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 | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Обед. | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 71 | Огурец свежий порционный_ | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 0,06 | 6 | | 0,12 | 13,8 | 25,2 | 8,4 | 0,36 |
| 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 | 0,26 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 40 | 7,04 | 0,88 | 45,76 | 211,2 | 0,34 | 0,18 | | | 49,28 | | 32,22 | 1,94 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 2,1 | 0,3 | 13,8 | 66 | | | | | | | | 0,18 |
| Итого за Обед. | | | 39,4 | 28,96 | 191,41 | 1104,06 | | 54,15 | 0,02 | 1,58 | 128,06 | | 127,57 | |
| Итого за день | | | 39,4 | 28,96 | 191,41 | 1104,06 | | 1 | 0,02 | 1,58 | 3 | 286,21 | 5 | 5,72 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_СОШ№1_обед

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 |
| Обед. | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 10,64 | 28,19 | 2,89 | 309 | | 2 | | 0,04 | 6 | 5,8 | 17 | 0,09 |
| 71 | Помидоры свежие порционные_ | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22 | | 18 | | | 9 | 17 | 13 | 1 |
| 309 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180 | 6,55 | 6,95 | 36,56 | 234,85 | | | | | | 37,57 | | |
| 326 | Соус красный основной | 20 | 0,16 | 0,32 | 1,28 | 9,07 | | 1,07 | | 0,01 | 6,67 | 1,13 | 0,97 | 0,11 |
| 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 | 5,28 | 0,66 | 34,32 | 158,4 | 0,26 | 0,14 | | | 36,96 | | 24,17 | 1,46 |
| 6 | Хлеб ржаной | 20 | 1,4 | 0,2 | 9,2 | 44 | | | | | | | | 0,12 |
| Итого за Обед. | | | 38,11 | 46,02 | 141,61 | 1107,52 | | 21 | | 0,19 | 70,64 | 178 | 41,89 | 2 |
| Итого за день | | | 38,11 | 46,02 | 141,61 | 1107,52 | | 11,42 | | 0,19 | 18 | 76,54 | 35 | 2,54 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_СОШ№1_обед

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 |
| Обед. | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми_в/у. | 250/10 | 5,2 | 9,36 | 47,84 | 224,64 | | | | 0,22 | | 88,92 | | 2,08 |
| 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 |
| 260 | Гуляш свинина_ | 60/60 | 12,77 | 33,83 | 3,47 | 370,8 | 1 | 3 | | 0,05 | 7 | 6,96 | 20 | 0,11 |
| 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 | 30 | 5,28 | 0,66 | 34,32 | 158,4 | 0,26 | 0,14 | | | 36,96 | | 24,17 | 1,46 |
| 6 | Хлеб ржаной | 20 | 1,4 | 0,2 | 9,2 | 44 | | | | | | | | 0,12 |
| Итого за Обед. | | | 42,26 | 56,75 | 161,1 | 1298,22 | 0,95 | 36 | | 1,04 | 125,62 | 193 | 276,52 | 1 |
| Итого за день | | | 42,26 | 56,75 | 161,1 | 1298,22 | 1 | 4 | 4,04 | 1,04 | 7 | 472,7 | 20 | 10,91 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_СОШ№1_обед

День: вторник

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 |
| Обед. | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 0,0 |
| 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 | 0,3 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 20 | 3,52 | 0,44 | 22,88 | 105,6 | 0,17 | 0,09 | | | 24,64 | | 16,11 | 0,9 |
| 6 | Хлеб ржаной | 20 | 1,4 | 0,2 | 9,2 | 44 | | | | | | | | 0,1 |
| 338 | Фрукт свежий (яблоко, банан, апельсин) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | | | | | | | | |
| Итого за Обед. | | | 26,57 | 19,5 | 112,55 | 736,81 | | 2 | | 0,05 | 79,15 | 157 | 43,31 | 2 |
| Итого за день | | | 26,57 | 19,5 | 112,55 | 736,81 | | 11,72 | | 0,05 | 27 | 54,04 | 30 | 2,5 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_СОШ№1_обед

День: среда

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 |
| Обед. | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 0,4 |
| 19 | Курица отвар_ | 20 | 4,72 | 4,48 | 0,04 | 59,4 | | 1 | | 0,02 | 3 | 1,78 | 5 | 0,0 |
| 274 | Зразы рубленые из свинины_ | 120 | 8,91 | 24,16 | 9,09 | 288,28 | 0,09 | 1,09 | 20,25 | | 32,67 | 100,83 | 14,65 | 0,4 |
| 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 | |
| 5 | Хлеб пшеничный | 40 | 7,04 | 0,88 | 45,76 | 211,2 | 0,34 | 0,18 | | | 49,28 | | 32,22 | 1,4 |
| 6 | Хлеб ржаной | 35 | 2,45 | 0,35 | 16,1 | 77 | | | 1 | 20,25 | 0,11 | 136,98 | | 85,28 |
| Итого за Обед. | | | 36,26 | 43,37 | 160,22 | 1143,79 | | 32,25 | 20,25 | 0,11 | 3 | 256,37 | 5 | 4,4 |
| Итого за день | | | 36,26 | 43,37 | 160,22 | 1143,79 | | 32,25 | 20,25 | 0,11 | 3 | 256,37 | 5 | 4,4 |

ИП Розенбах Е.О.

Всего прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

13 (тринадцать) листов

ИП Розенбах Е.О./

