

Согласовано:  
директор МБОУ СОШ № 1



Волкова Н.В./

2024г.

Утверждаю:  
ИП Розенбах Е.О.



Е.О.Розенбах/

« 22 » 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 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\_обед

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>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		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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
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>			41,99	53,15	175,28	1327,12	0,84	14,31		0,98	124,76	139	249,42	2
<b>Итого за день</b>			41,99	53,15	175,28	1327,12		1	4,04	0,98	7	401,12	16	10,28

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>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 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	40,63	260,95						41,75		
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	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>			33,48	47,4	164,55	1213,29		1		0,08	149,54		68,67	
<b>Итого за день</b>			33,48	47,4	164,55	1213,29		14,97	22,67	0,08	3	210,89	5	3,83

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<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
300	Суфле из кур или бройлеров-цыплят с рисом_	100	12,69	21,09	4,07	256,69	0,09	1,17	128		51,69	86,7		
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 (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	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
338	Фрукт свежий (яблоко, банан, апельсин)	200	0,8	0,8	19,6	94								
<b>Итого за Обед.</b>			38	42,65	136,59	1047,71		19,51	130	0,56	107,31		58,25	
<b>Итого за день</b>			38	42,65	136,59	1047,71		1	130	0,56	3	166,54	5	2,3

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<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	0,81
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		0,6
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	1,4
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,2
5	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	96	0,12	0,08					14,64	0,8
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66							101,59	0,1
<b>Итого за Обед.</b>			35,14	28,42	165,31	981,66		48,05	0,02	1,46	87,38		101,59	
<b>Итого за день</b>			35,14	28,42	165,31	981,66		1	0,02	1,46	3	261,01	5	4,2

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<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	10,64	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	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>			<b>38,47</b>	<b>45,74</b>	<b>147,21</b>	<b>1128,05</b>		<b>3</b>		<b>0,18</b>	<b>66,37</b>	<b>161</b>	<b>39,97</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>38,47</b>	<b>45,74</b>	<b>147,21</b>	<b>1128,05</b>		<b>10,33</b>		<b>0,18</b>	<b>9</b>	<b>75,41</b>	<b>22</b>	<b>2,39</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\_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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед.</b>														
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
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>39,84</b>	<b>53,15</b>	<b>160,74</b>	<b>1257,95</b>	<b>0,9</b>	<b>34,74</b>		<b>0,99</b>	<b>137,98</b>	<b>139</b>	<b>272,97</b>	<b>2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>39,84</b>	<b>53,15</b>	<b>160,74</b>	<b>1257,95</b>		<b>1</b>	<b>4,04</b>	<b>0,99</b>	<b>7</b>	<b>465,74</b>	<b>16</b>	<b>11,03</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<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	240	15,86	8,58	4,46	161,84		1			28	189	30	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	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>			30,29	20,39	106,01	728,18		2		0,05	86,35	189	46,34	3
<b>Итого за день</b>			30,29	20,39	106,01	728,18		11,73		0,05	31	54,04	35	2,74

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<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 рубленые 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	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>			31,63	45,55	124,24	1006,31		1	22,67	0,11	105,57		65,18	
<b>Итого за день</b>			31,63	45,55	124,24	1006,31		32,26	22,67	0,11	3	268,51	5	2,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)  
 Рацион: 5-11\_СОШ№1\_обед

День: четверг  
 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
<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	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	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>50,87</b>	<b>21,54</b>	<b>168,47</b>	<b>1022,99</b>		<b>52,31</b>	<b>7,3</b>	<b>0,69</b>	<b>101,23</b>		<b>118,6</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>50,87</b>	<b>21,54</b>	<b>168,47</b>	<b>1022,99</b>		<b>1</b>	<b>7,3</b>	<b>0,69</b>	<b>3</b>	<b>335,08</b>	<b>5</b>	<b>4,32</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)  
 Рацион: 5-11\_СОШ№1\_обед

День: пятница  
 Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<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
79	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью_в/у	100	13,3	12,8	2,3	179		0,7	12,68		6	8,53	8	1,5
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	8,3	8,97	37,38	262,5				0,84		305,94		6,9
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
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	4	0,5	26	120	0,15	0,1			28		18,3	1,05
6	Хлеб ржаной	35	2,45	0,35	16,1	77								0,19
<b>Итого за Обед.</b>			<b>38,34</b>	<b>33,01</b>	<b>119,95</b>	<b>965,83</b>		<b>2</b>	<b>12,68</b>	<b>0,88</b>	<b>692,62</b>		<b>268,86</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>38,34</b>	<b>33,01</b>	<b>119,95</b>	<b>965,83</b>	<b>0,92</b>	<b>11,9</b>	<b>12,68</b>	<b>0,88</b>	<b>9</b>	<b>463,65</b>	<b>13</b>	<b>10,8</b>
<b>Среднее за период</b>			<b>37,81</b>	<b>39,1</b>	<b>146,84</b>	<b>1067,91</b>	<b>0,58</b>	<b>25,01</b>		<b>0,6</b>	<b>165,91</b>	<b>63</b>	<b>128,99</b>	<b>1</b>
<b>Итого за период</b>			<b>378,05</b>	<b>391</b>	<b>1468,35</b>	<b>10679,09</b>	<b>5,81</b>	<b>250,11</b>		<b>5,98</b>	<b>1659,11</b>	<b>628</b>	<b>289,85</b>	<b>9</b>

Составил \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

Утвердил \_\_\_\_\_



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1-4\_СОШ№1\_обед

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед.</b>														
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	1,72	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		222,57		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	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>37,39</b>	<b>49,77</b>	<b>160,07</b>	<b>1225,45</b>	<b>0,7</b>	<b>13</b>		<b>0,84</b>	<b>109,28</b>	<b>139</b>	<b>209,19</b>	<b>2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>37,39</b>	<b>49,77</b>	<b>160,07</b>	<b>1225,45</b>	<b>1</b>	<b>4,04</b>	<b>0,84</b>	<b>7</b>	<b>338,27</b>	<b>16</b>	<b>8,68</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\_обед

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед.</b>														
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
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	30	0,3	0,6	2,4	17		2		0,03	12,5	2,13	1,83	0,2
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>25,91</b>	<b>38,91</b>	<b>121,71</b>	<b>936,1</b>				<b>0,04</b>	<b>132,87</b>		<b>76,94</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>25,91</b>	<b>38,91</b>	<b>121,71</b>	<b>936,1</b>		<b>31,3</b>	<b>20,4</b>	<b>0,04</b>	<b>2</b>	<b>240,95</b>	<b>2</b>	<b>3,75</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4\_СОШ№1\_обед

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>Обед.</b>														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями_в/у	200	2,12	2,22	19,38	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
300	Суфле из кур или бройлеров-цыплят с рисом_	90	11,42	18,98	3,66	231,02	0,08	1,05	115,2		46,52	78,03		
139	Капуста тушенная_в/у	150	10,68	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
338	Фрукт свежий (яблоко, банан, апельсин)	200	0,8	0,8	19,6	94								
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>31,7</b>	<b>35,6</b>	<b>125,48</b>	<b>920,1</b>		<b>15,82</b>	<b>117,2</b>	<b>0,51</b>	<b>97,79</b>		<b>52,88</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>31,7</b>	<b>35,6</b>	<b>125,48</b>	<b>920,1</b>			<b>117,2</b>	<b>0,51</b>	<b>2</b>	<b>144,91</b>	<b>2</b>	<b>2,1</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4\_СОШ№1\_обед

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>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	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	0,2
5	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	72	0,09	0,06			16,8		10,98	0,6
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,1
<b>Итого за Обед.</b>			<b>33,02</b>	<b>27,2</b>	<b>145,77</b>	<b>890,16</b>		<b>42,91</b>	<b>0,02</b>	<b>1,44</b>	<b>77,3</b>		<b>91,61</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>33,02</b>	<b>27,2</b>	<b>145,77</b>	<b>890,16</b>		<b>1</b>	<b>0,02</b>	<b>1,44</b>	<b>3</b>	<b>246,13</b>	<b>5</b>	<b>3,7</b>



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

Рацион: 1-4\_СОШ№1\_обед

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>Обед.</b>														
	Икра кабачковая_тлк	60	1,66	4,32	8,74	80,28	0,1	4,2		1,9	24,6	22,2	9	0,46
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	200/10	6,14	3,98	17,37	111,46	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	25	2	0,25	13	60	0,08	0,05			14		9,15	0,53
6	Хлеб ржаной	25	1,75	0,25	11,5	55								0,14
<b>Итого за Обед.</b>			<b>30,67</b>	<b>45,11</b>	<b>116</b>	<b>973,95</b>		<b>12,91</b>		<b>2,05</b>	<b>62,79</b>	<b>161</b>	<b>32,36</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>30,67</b>	<b>45,11</b>	<b>116</b>	<b>973,95</b>				<b>2,05</b>	<b>8</b>	<b>84,94</b>	<b>19</b>	<b>1,89</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 1-4\_СОШ№1\_обед

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>Обед.</b>														
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		2,02		4,64	22,87	7,42	0,16
371	Гренок_	20	1,72	0,16	11,32	53,74								
268,03	Шницель (свинина)_	90	10,56	27,35	10,83	333,84					6		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	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>33,05</b>	<b>44,29</b>	<b>142,11</b>	<b>1085,76</b>	<b>0,73</b>	<b>31,51</b>		<b>0,81</b>	<b>111,48</b>	<b>125</b>	<b>223,32</b>	<b>2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>33,05</b>	<b>44,29</b>	<b>142,11</b>	<b>1085,76</b>		<b>1</b>	<b>2,02</b>	<b>0,81</b>	<b>6</b>	<b>377,84</b>	<b>15</b>	<b>9,07</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)  
 Рацион: 1-4\_СОШ№1\_обед

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590

День: вторник  
 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>Обед.</b>															
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	0,3
19	Курица отвар_	10	2,36	2,24	0,02	29,7					0,01	2	0,89	2	0,0
637	Азу по-татарски (свинина)_в/у	240	15,86	8,58	4,46	161,84						28	189	30	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	0,3	
5	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	72	0,09	0,06			16,8		10,98	0,6	
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,1	
<b>Итого за Обед.</b>			24,5	16,53	81,56	574,53		1		0,04	61,32	189	33,1	3	
<b>Итого за день</b>			24,5	16,53	81,56	574,53		9,67		0,04	30	43,4	32	1,9	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)  
 Рацион: 1-4\_СОШ№1\_обед

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-

День: среда  
 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>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	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
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	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>			27,55	38,42	120,94	916,25			20,4	0,08	102,75		64,87		
<b>Итого за день</b>			27,55	38,42	120,94	916,25		30,07	20,4	0,08	2	240,62	2	2,93	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4\_СОШ№1\_обед

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
<b>Обед.</b>														
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
229,01	Рыба, тушенная в томате с овощами (горбуша)_в/у	90	28,63	4,55	3,42	189,9	0,04	4,24	4,77		28,29	143,43	23,37	0,52
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	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>			42,93	16,69	144,51	862,58		43,53	6,77	0,62	89,87		104,69	
<b>Итого за день</b>			42,93	16,69	144,51	862,58			6,77	0,62	2	290,28	2	3,78

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4\_СОШ№1\_обед

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
<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
79	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью_в/у	90	11,97	11,52	2,07	161,1		0,63	11,41		5	7,68	7	1,35
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	8,3	8,97	37,38	262,5				0,84		305,94		6,9
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>			34,26	29,12	121,07	918,33		2	11,41	0,88	564,11		255,98	
<b>Итого за день</b>			34,26	29,12	121,07	918,33	0,87	10,56	11,41	0,88	8	375,6	12	10,83
<b>Среднее за период</b>			32,1	34,16	127,92	930,32	0,5	24,13		0,73	140,96	61	114,49	1
<b>Итого за период</b>			320,98	341,64	1279,22	9303,21	5	241,28		7,31	409,56	614	1144,94	8

Составил

Калькулятор

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)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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
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	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 Завтрак</b>			<b>32,65</b>	<b>39,91</b>	<b>136,6</b>	<b>1083,31</b>	<b>0,68</b>	<b>1</b>		<b>0,77</b>	<b>121,72</b>	<b>139</b>	<b>213,1</b>	<b>2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>32,65</b>	<b>39,91</b>	<b>136,6</b>	<b>1083,31</b>		<b>5,67</b>		<b>0,77</b>	<b>7</b>	<b>271,48</b>	<b>16</b>	<b>8,78</b>

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)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
274	Зразы рубленые 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	40,63	260,95						41,75		
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 Завтрак</b>			<b>28,01</b>	<b>36,78</b>	<b>149,21</b>	<b>1033,75</b>			<b>22,67</b>	<b>0,06</b>	<b>108,65</b>		<b>47,66</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>28,01</b>	<b>36,78</b>	<b>149,21</b>	<b>1033,75</b>		<b>4,85</b>	<b>22,67</b>	<b>0,06</b>		<b>158,41</b>		<b>2,93</b>

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.35

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
300	Суфле из кур или бройлеров-цыплят с рисом	100	12,69	21,09	4,07	256,69	0,09	1,17	128		51,69	86,7	
139	Капуста тушенная в/у	180	12,82	12,82	34,99	227,02		0,96		0,04	3,46	6,66	2,74
388	Компот из ягод (заморозка)	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4
5	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	48	0,06	0,04			11,2		7,32
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66							
338	Фрукт свежий (яблоко, банан, апельсин)	200	0,8	0,8	19,6	94							
<b>Итого за Завтрак</b>			30,53	35,39	111,72	814,31			130	0,4	88,11		31,72
<b>Итого за день</b>			30,53	35,39	111,72	814,31		2,77	130	0,4	109,96		

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.359

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
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	
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
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4
5	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	120	0,15	0,1			28		18,3
6	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,4	88							
<b>Итого за Завтрак</b>			26,79	19,72	133,83	781,6	0,59	38,06		1,26	94,93		86,01
<b>Итого за день</b>			26,79	19,72	133,83	781,6			0,02	1,26	202,7		3,8

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

Рацион: 5-11\_СОШ№1\_завт.

День: пятница  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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	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	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>			23,85	36,03	110,66	860,65	0,32	2,57		0,07	42,23	161	19,29	1
<b>Итого за день</b>			23,85	36,03	110,66	860,65		2		0,07	6	44,93	17	1,46

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  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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
338	Фрукт свежий (яблоко, банан, апельсин)	200	0,8	0,8	19,6	94								
<b>Итого за Завтрак</b>			29,82	40,09	131,8	1062,11	0,62	1		0,77	98,96	139	222,46	2
<b>Итого за день</b>			29,82	40,09	131,8	1062,11		22,78		0,77	7	331,08	16	8,63

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

Рацион: 5-11\_СОШ№1\_завт.

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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	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>			<b>24,46</b>	<b>10,8</b>	<b>71,81</b>	<b>483,61</b>		<b>1</b>		<b>0,03</b>	<b>33</b>	<b>220</b>	<b>17,17</b>	<b>1,32</b>
<b>Итого за день</b>			<b>24,46</b>	<b>10,8</b>	<b>71,81</b>	<b>483,61</b>	<b>0,15</b>	<b>1,57</b>		<b>0,03</b>	<b>30,42</b>	<b>1,56</b>	<b>35</b>	<b>3</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 5-11\_СОШ№1\_завт.

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
274	Зразы рубленые 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	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>19,31</b>	<b>36,14</b>	<b>102,69</b>	<b>808,91</b>			<b>22,67</b>		<b>94,55</b>		<b>52,24</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>19,31</b>	<b>36,14</b>	<b>102,69</b>	<b>808,91</b>		<b>24,54</b>	<b>22,67</b>			<b>238,03</b>		<b>2,36</b>

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
229,01	Рыба, тушенная 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	122,6		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
<b>Итого за Завтрак</b>			41,35	12,06	125,7	768,6				7,3	0,48	90,95		97,67
<b>Итого за день</b>			41,35	12,06	125,7	768,6		36,11	7,3	0,48		265,25		3,63

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
79	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью_в/у	100	13,3	12,8	2,3	179		0,7	12,68		6	8,53	8	1,5
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
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	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>			30,43	27,14	89,51	721,93	0,83	1		1,03	216,27		278,35	1
<b>Итого за день</b>			30,43	27,14	89,51	721,93		3,39	12,68	1,03	6	467,08	8	10,78
<b>Среднее за период</b>			28,72	29,41	116,35	841,88	0,46	1		0,49	98,68	66	106,57	1
<b>Итого за период</b>			287,2	294,06	1163,53	8418,78	4,63	6		4,87	986,79	659	1065,67	9

Составил \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

Утвердил \_\_\_\_\_





## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1-4\_СОШ№1\_22

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	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								
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
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
338	Фрукт свежий	1												
<b>Итого за Завтрак</b>			17,9	17,66	85,92	576,29	0,12				168,44		20,02	
<b>Итого за день</b>			17,9	17,66	85,92	576,29		2,98	59			100,4		1,38

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4\_СОШ№1\_22

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
274	Зразы рубленые 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_	180	0,9		18,18	76,32	0,05	18			12,6	57,6	21,6	0,9
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>			20,13	31,15	89,4	714,06			20,4	0,02	85,04		53,08	
<b>Итого за день</b>			20,13	31,15	89,4	714,06		20,51	20,4	0,02		192		2,54

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

Рацион: 1-4\_СОШ№1\_22

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	200/10	7,31	11	39,2	285,99								0,88
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	76,8		
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	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
338	Фрукт свежий (яблоко, банан, апельсин)	200	0,8	0,8	19,6	94								
<b>Итого за Завтрак</b>			19,21	18,36	104,38	661,99	0,33				285,65		27,64	
<b>Итого за день</b>			19,21	18,36	104,38	661,99		1,39	110			169,6		2,09

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 1-4\_СОШ№1\_22

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
235	Суфле из 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
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	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 Завтрак</b>			24,19	16,82	116,67	684,94	0,51	29,43		1,12	87,86		73,75	
<b>Итого за день</b>			24,19	16,82	116,67	684,94			0,02	1,12		167,99		3,39

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

Рацион: 1-4\_СОШ№1\_22

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	8,27	32,72	224	0,03	0,11	5,02		11,97	14,4	3,33	0,06
9,05	-Запеканка 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>			23,63	20,33	85	613,3				0,16	261,85		21,32	
<b>Итого за день</b>			23,63	20,33	85	613,3		3,3	9,22	0,16		47,59		1,69

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 1-4\_СОШ№1\_22

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	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	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>			20,4	20,57	96,45	646,75	0,23				228,24		37,88	
<b>Итого за день</b>			20,4	20,57	96,45	646,75		1,16	130			214,6		1,38

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

Рацион: 1-4\_СОШ№1\_22

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>														
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
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	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>			17,75	11,27	60,31	415,35		1		0,03	24	157	21,85	2
<b>Итого за день</b>			17,75	11,27	60,31	415,35	0,11	5,52		0,03	38,6	25,95	25	1,65

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 1-4\_СОШ№1\_22

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	11,06	44,34	311,99								
15	Сыр (порциями)	15	3,96	3,99		62,59	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		126,6	92,8	15,4	0,41
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
338	Фрукт свежий (яблоко, банан, апельсин)	200	0,8	0,8	19,6	94								
<b>Итого за Завтрак</b>			18,72	17,71	104,64	655,58	0,18				297,24		35,47	
<b>Итого за день</b>			18,72	17,71	104,64	655,58		1,51	41,5			182,8		1,27

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4\_СОШ№1\_22

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
<b>Завтрак</b>														
229,01	Рыба, тушенная в томате с овощами (горбуша)_в/у	90	28,63	4,55	3,42	189,9	0,04	4,24	4,77		28,29	143,43	23,37	0,52
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	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>			36,75	10,43	110,38	678			6,77	0,46	79,65		85,51	
<b>Итого за день</b>			36,75	10,43	110,38	678		30,5	6,77	0,46		234,43		3,12

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4\_СОШ№1\_22

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
<b>Завтрак</b>														
173,03	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
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,52	0,28	132,12			40		2,4	3		0,04
1	Манник	75	4,8	6	37,65	225	0,08	0,08	9,83	0,38	26,85	25,8	5,1	0,6
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	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>			23,07	36,6	142,92	989,57				0,8	193,69		140	
<b>Итого за день</b>			23,07	36,6	142,92	989,57		1,46	49,83	0,8		275,25		5,3
<b>Среднее за период</b>			22,18	20,09	99,61	663,58	0,3			0,26	172,63	16	51,65	
<b>Итого за период</b>			22,75	20,09	99,61	663,58	2,96	1		2,59	726,26	157	516,52	2

Составил

Калькулятор

Утвердил



ИП Розенбах Е.О.  
Всего прошито, пронумеровано и  
скреплено печатью

13 (Тринадцать) листов

Розенбах. Е.О./

