

Согласовано:  
директор МБОУ СОШ № 1



/ Волкова Н.В./

2024г.

Утверждаю:  
ИП Розенбах Е.О.



/Е.О.Розенбах/

« 11 » 2024г.

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

**Сезон: Осень-Зима-Весна**

*Разработано согласно сборнику рецептур, на  
продукцию для обучающихся во всех образовательных  
учреждениях. Под редакцией: М.П. Могильного,  
В.А. Тутельян, Дели Принт, 2011г.*

г.Красноуральск

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1-4\_СОШ№1\_ДОВЗ

День: понедельник  
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	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
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
338	Фрукт свежий	1												
<b>Итого за Завтрак</b>			20,07	15,87	102,52	629,88	0,32				180		35,87	
<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_	20	1,32	0,12	8,71	41,34								
267	Шницель натуральный рубленый (свин.)_	90	15,57	32,22	7,42	383,78	0,09		35,68		14,29	162,83	23,62	1,8
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	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
<b>Итого за Обед.</b>			44,71	53,72	180,77	1355,5	0,89	15,38		0,88	119,65		245,26	
<b>Итого за день</b>			64,78	69,59	283,29	1985,38		15,66	98,72	0,88		617		13,27

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 1-4\_СОШ№1\_ДОВЗ

День: вторник  
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
173,04	Каша молочная Геркулес с маслом_	200/10	7,77	12,24	35,11	282,69								
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,26	0,14	66,06			20		1,2	1,5		0,02
15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		105,18	0,06	0,24	63		300	180	16,5	0,24
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
<b>Итого за Завтрак</b>			30,54	31,66	126,8	906,53	0,58	1,77			497,9		73,02	
<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
	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
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	50	3,5	0,5	23	110								0,3
<b>Итого за Обед.</b>			34,14	40,82	169,24	1169,49		1		0,98	184,71		109,15	
<b>Итого за день</b>			64,68	72,48	296,04	2076,02		1	99,88	0,98	3	515,54	5	8,77



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

День: среда  
 Неделя: 1

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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
<b>Завтрак</b>														
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	200/10	7,31	11	39,2	286,01								0,88
338	Фрукт свежий (яблоко, банан, апельсин)	200	0,8	0,8	19,6	94								
447	Кекс "Творожный"__	50	4,76	8,43	26,82	200,28								
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	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
<b>Итого за Завтрак</b>			21,07	22,45	145,04	863,69	0,46				281,89		40,41	
<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
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	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								
<b>Итого за Обед.</b>			34,2	28,98	184,68	1138,34		20,1	21,46	0,48	129,15		72,26	
<b>Итого за день</b>			55,27	51,43	329,72	2002,03		21,57	31,46	0,48	2	329,49	2	6,26

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

День: четверг  
 Неделя: 1

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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
<b>Завтрак</b>														
175,01	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом_	200/10	6,08	11,18	33,48	259,99				0,09	7	30,29	17	0,2
1,05	Бутерброды с маслом 20/20	20/20	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
	Йогурт (стаканчик)_125мл	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
<b>Итого за Завтрак</b>			13,16	23,08	87,62	609,14	0,22			0,09	243,6	47	39,05	1
<b>Обед.</b>														
96	Рассольник ленинградский со сметаной_в/у	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	0,11	16		0,19	13,66	68,05	23,75	0,88
19	Курица отвар_	20	4,72	4,48	0,04	59,4		1		0,02	3	1,78	5	0,02
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	Гюле 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	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
<b>Итого за Обед.</b>			36,6	27,66	169,09	998,56		42,99	0,02	1,44	99,38		105,22	
<b>Итого за день</b>			49,76	50,74	256,71	1607,7		46,77	30,02	1,53	10	415,67	22	6,28

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

Рацион: 1-4 СОШ№1 ДОВЗ

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
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	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	
<b>Итого за Завтрак</b>			20,91	20,94	139,01	818,83					0,04	196,77		74,77	
<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	
260	Гуляш свинина_	50/50	10,64	28,19	2,89	309		2		0,04	6	5,8	17	0,09	
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31	
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46	
6	Хлеб ржаной	25	1,75	0,25	11,5	55								0,15	
<b>Итого за Обед.</b>			32,29	41,2	128,58	992,07		2			0,15	61,15	161	38,38	1
<b>Итого за день</b>			53,2	62,14	267,59	1810,9		11,98	75,29	0,19	8	259,58	19	5,95	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 1-4 СОШ№1 ДОВЗ

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	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	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								0,18	
<b>Итого за Завтрак</b>			23,49	18,9	118,89	729,14	0,47					257,04		55,88	
<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	Гренки_	20	1,32	0,12	8,71	41,34									
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	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	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	
<b>Итого за Обед.</b>			36,31	45,55	154,88	1156,92	0,84	32,59			0,85	110,74	161	231,79	1
<b>Итого за день</b>			59,8	64,45	273,77	1886,06		33,85	132,02	0,85	6	598,24	17	11,89	



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

Рацион: 1-4\_СОШ№1\_ДОВЗ

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
3,03	Бутерброды с маслом и сыром_30/10/20	30/10/20	7,62	12,81	14,89	206,12	0,1	0,27	143,04		337,46	232,72	22,93	1,19
174,02	Каша вязкая молочная из риса с маслом_	200/10	6	10,85	42,95	294	0,04	0,14	6,59		15,71	18,9	4,37	0,08
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	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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>21,71</b>	<b>26,98</b>	<b>105,87</b>	<b>750,32</b>		<b>1,8</b>	<b>149,63</b>		<b>507,43</b>		<b>58,25</b>	
<b>Обед.</b>														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	250/10	2,25	6,34	25,1	166,14	0,05	9,92			46,19	50,7	24,25	1,14
19	Курица отвар_	20	4,72	4,48	0,04	59,4		1		0,02	3	1,78	5	0,02
637	Азу по-татарски (свинина)_в/у	250	16,63	8,94	4,66	168,59		1			29	196	32	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	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
<b>Итого за Обед.</b>			<b>29,08</b>	<b>20,49</b>	<b>93,89</b>	<b>676,53</b>		<b>2</b>		<b>0,05</b>	<b>79,15</b>	<b>196</b>	<b>43,31</b>	<b>3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>50,79</b>	<b>47,47</b>	<b>199,76</b>	<b>1426,85</b>		<b>2</b>	<b>149,63</b>	<b>0,05</b>	<b>32</b>	<b>395,66</b>	<b>37</b>	<b>5,05</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 1-4\_СОШ№1\_ДОВЗ

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	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)	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								
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>24,94</b>	<b>20,83</b>	<b>127,96</b>	<b>799,04</b>	<b>0,39</b>				<b>419,32</b>		<b>54,58</b>	
<b>Обед.</b>														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	250/10	7,6	4,93	21,51	138	0,05	7,5		0,09	8,8	28,7	12,1	0,43
19	Курица отвар_	10	2,36	2,24	0,02	29,7				0,01	2	0,89	2	0,01
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
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	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
<b>Итого за Обед.</b>			<b>32</b>	<b>35,72</b>	<b>153,07</b>	<b>1029,52</b>			<b>16,88</b>	<b>0,1</b>	<b>127,5</b>		<b>82,63</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>56,94</b>	<b>56,55</b>	<b>281,03</b>	<b>1828,56</b>		<b>33,09</b>	<b>79,38</b>	<b>0,1</b>	<b>2</b>	<b>471,29</b>	<b>2</b>	<b>6,35</b>



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

Рацион: 1-4\_СОШ№1\_ДОВЗ

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
175,01	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом_	200/10	6,08	11,18	33,48	259,99				0,09	7	30,29	17	0,2
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,52	0,28	132,12			40		2,4	3		0,04
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	14,69	69,9		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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>15,51</b>	<b>26,9</b>	<b>108,01</b>	<b>729,21</b>	<b>0,39</b>			<b>0,09</b>	<b>72,75</b>	<b>47</b>	<b>45,89</b>	<b>1</b>
<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
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
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	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
338	Фрукт свежий	1												
<b>Итого за Обед.</b>			<b>21,76</b>	<b>26,94</b>	<b>158,93</b>	<b>909,02</b>		<b>40,86</b>	<b>29</b>	<b>0,62</b>	<b>105,46</b>		<b>115,29</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>37,27</b>	<b>53,84</b>	<b>266,94</b>	<b>1638,23</b>		<b>43,77</b>	<b>69</b>	<b>0,71</b>	<b>9</b>	<b>326,91</b>	<b>19</b>	<b>7,78</b>

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 1-4\_СОШ№1\_ДОВЗ

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<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
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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>32,03</b>	<b>30,37</b>	<b>188,9</b>	<b>1142,9</b>				<b>0,42</b>	<b>205,56</b>		<b>160,96</b>	
<b>Обед.</b>														
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		1		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/тк	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				2,8	1,4	0,28
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
<b>Итого за Обед.</b>			<b>42,65</b>	<b>45,71</b>	<b>172,71</b>	<b>1287,7</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>2,01</b>	<b>576,04</b>	<b>209</b>	<b>82,9</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>74,68</b>	<b>76,08</b>	<b>361,61</b>	<b>2430,6</b>	<b>1</b>	<b>19,23</b>		<b>2,43</b>	<b>10</b>	<b>356,96</b>	<b>24</b>	<b>11,04</b>
<b>Среднее за период</b>			<b>56,72</b>	<b>60,48</b>	<b>281,65</b>	<b>1869,23</b>	<b>1,14</b>	<b>1</b>		<b>0,82</b>	<b>445,52</b>	<b>82</b>	<b>176,49</b>	<b>1</b>
<b>Итого за период</b>			<b>567,17</b>	<b>604,77</b>	<b>2816,46</b>	<b>18692,33</b>	<b>11,36</b>	<b>11</b>		<b>8,2</b>	<b>4455,19</b>	<b>821</b>	<b>764,87</b>	<b>8</b>

Составил

Калькулятор3

Утвердил





## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11\_СОШ№1\_ДОВЗ

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ 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_	250/10	7,52	11,72	37,06	285								
3	Бутерброд с сыром_	30/20	7,25	5,52	14,07	137,29	0,04	0,11	59		139,2	96	9,46	0,49
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	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
338	Фрукт свежий	1												
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>22,86</b>	<b>20,56</b>	<b>99,16</b>	<b>672,49</b>	<b>0,27</b>				<b>293,46</b>		<b>40,41</b>	
<b>Обед.</b>														
102	Суп картофельный с бобовыми_ в/у	250	5	9	46	216				0,21		85,5		2
241	Мясо отварное (свин.)_	20	5,62	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.)_	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
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
<b>Итого за Обед.</b>			<b>46,98</b>	<b>58,5</b>	<b>167,54</b>	<b>1361,74</b>	<b>0,93</b>	<b>14,37</b>		<b>0,98</b>	<b>121,56</b>		<b>276,75</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>69,84</b>	<b>79,06</b>	<b>266,7</b>	<b>2034,23</b>		<b>15,87</b>	<b>102,68</b>	<b>0,98</b>	<b>768,04</b>		<b>13,71</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\_ДОВЗ

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
<b>Завтрак</b>														
173,04	Каша молочная Геркулес с маслом_	250/10	9,62	15,15	43,47	350								
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,52	0,28	132,12			40		2,4	3		0,04
15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		105,18	0,06	0,24	63		300	180	16,5	0,24
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
5	Хлеб пшеничный	60	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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>35,63</b>	<b>42,25</b>	<b>155,94</b>	<b>1136,7</b>	<b>0,69</b>	<b>1,82</b>			<b>515,65</b>		<b>82,05</b>	
<b>Обед.</b>														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_ в/у	250/10	2,25	6,34	25,1	166,14	0,05	9,92			46,19	50,7	24,25	1,14
19	Курица отвар_	20	4,72	4,48	0,04	59,4		1		0,02	3	1,78	5	0,02
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	30	0,24	0,48	1,92	13,6		1,6		0,02	10	1,7	1,46	0,16
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	12,32	1,54	80,08	369,6	0,6	0,32			86,24		56,39	3,4
6	Хлеб ржаной	60	4,2	0,6	27,6	132								0,36
<b>Итого за Обед.</b>			<b>39,79</b>	<b>41,48</b>	<b>216,86</b>	<b>1386,72</b>		<b>1</b>		<b>0,27</b>	<b>215,2</b>		<b>112,94</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>75,42</b>	<b>83,73</b>	<b>372,8</b>	<b>2523,42</b>		<b>1</b>	<b>119,88</b>	<b>0,27</b>	<b>3</b>	<b>496,51</b>	<b>5</b>	<b>10,16</b>

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

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>Завтрак</b>														
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	250/10	9,05	13,62	48,53	354,11								1,09
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								
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	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>22,81</b>	<b>25,07</b>	<b>154,37</b>	<b>931,79</b>	<b>0,49</b>				<b>309,15</b>		<b>40,41</b>	
<b>Обед.</b>														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями_в/у	250	2,65	2,78	24,23	172	0,1	16,5		0,14	13,3	54,8	22,45	0,83
19	Курица отвар_	20	4,72	4,48	0,04	59,4		1		0,02	3	1,78	5	0,02
291	Плов из бройлер-цыплят_в/у	280	27,24	31,58	87,02	701,04	0,15	8,41	27,24		64,9	245,5		
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)	150	0,6	0,6	14,7	70,5								
<b>Итого за Обед.</b>			<b>42,41</b>	<b>40,48</b>	<b>198,37</b>	<b>1327,94</b>		<b>25,87</b>	<b>29,24</b>	<b>0,52</b>	<b>137,22</b>		<b>68,7</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>65,22</b>	<b>65,55</b>	<b>352,74</b>	<b>2259,73</b>		<b>27,34</b>	<b>39,24</b>	<b>0,52</b>	<b>3</b>	<b>411,48</b>	<b>5</b>	<b>6,11</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

День: четверг  
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>Завтрак</b>														
175,01	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом_	250/10	7,53	13,84	41,45	321,89				0,11	8	37,5	21	0,25
1,05	Бутерброды с маслом 20/20	20/20	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
	Йогурт (стаканчик)_125мл	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,18
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>15,31</b>	<b>25,84</b>	<b>100,19</b>	<b>693,04</b>	<b>0,24</b>			<b>0,11</b>	<b>245,9</b>	<b>58</b>	<b>41,87</b>	<b>1</b>
<b>Обед.</b>														
96	Рассольник ленинградский со сметаной_в/у	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	0,11	16		0,19	13,66	68,05	23,75	0,88
19	Курица отвар_	20	4,72	4,48	0,04	59,4		1		0,02	3	1,78	5	0,02
235	Суфле из отварной рыбы (горбуша) с рисом паровое(с/г)	100	15,73	12	9,3	208,27			0,02	1,13		99,1		0,62
71	Огурец свежий порционный_	80	0,56	0,08	1,52	9,6	0,08	8		0,16	18,4	33,6	11,2	0,48
312	Пюре картофельное_в/у	180	3,72	6,12	58,44	273	0,24	30,72		0,12	15,36	89,28	35,4	1,44
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	30	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
<b>Итого за Обед.</b>			<b>37,78</b>	<b>28,76</b>	<b>180,35</b>	<b>1053,66</b>		<b>56,11</b>	<b>0,02</b>	<b>1,62</b>	<b>120,34</b>		<b>122,32</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>53,09</b>	<b>54,6</b>	<b>280,54</b>	<b>1746,7</b>		<b>59,89</b>	<b>30,02</b>	<b>1,73</b>	<b>11</b>	<b>471,36</b>	<b>26</b>	<b>7,11</b>



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

Рацион: 5-11\_СОШ№1\_ДОВЗ

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1*	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
15,5	Запеканка из творога с рисом_	220	11,62	16,68	59,84	442,11	0,09	0,09	81,75		79,07	181,85	38,81	1,23
	Молоко сгущенное	20	1,44	6	11,2	98		0,2	8,4	0,04		43,8		0,04
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	20	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
<b>Итого за Завтрак</b>			18,05	23,34	118,12	749,71				0,04	168,95		63,96	
<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
71	Помидоры свежие порционные_	30	0,33	0,06	1,14	6,6		5			3	5	4	
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
5	Хлеб пшеничный	30	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
<b>Итого за Обед.</b>			37,88	45,66	142,27	1105,05		8		0,18	65,89	166	41,34	1
<b>Итого за день</b>			55,93	69	260,39	1854,76		10,76	90,15	0,22	12	303,86	26	5,13

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 5-11\_СОШ№1\_ДОВЗ

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	250/10	7,52	11,72	37,06	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	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
<b>Итого за Завтрак</b>			24,94	21,15	126,02	783,95	0,47				257,04		55,88	
<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_	20	1,32	0,12	8,71	41,34								
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	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
<b>Итого за Обед.</b>			46,54	56,93	188,61	1427,72	1,05	35,58		1,03	140,64	193	284,04	1
<b>Итого за день</b>			71,48	78,08	314,63	2211,67	1	36,84	134,04	1,03	7	683,88	20	13,98

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)  
 Рацион: 5-11\_СОШ№1\_ДОВЗ

День: вторник  
 Неделя: 2

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

№ 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>														
3,03	Бутерброды с маслом и сыром_30/10/20	30/10/20	7,62	12,81	14,89	206,12	0,1	0,27	143,04		337,46	232,72	22,93	1,19
174,02	Каша вязкая молочная из риса с маслом_	250/10	7,43	13,43	53,18	364	0,05	0,17	8,16		19,45	23,4	5,41	0,1
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,18
			20,32	29,22	97,82	736,72		1,74	151,2		488,45		43,6	
<b>Итого за Завтрак</b>														
											46,19	50,7	24,25	1,14
<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			3	1,78	5	0,02
19	Курица отвар_	20	4,72	4,48	0,04	59,4		1		0,02	29	196	32	3
637	Азу по-татарски (свинина)_в/у	250	18,53	8,94	4,66	168,59		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		0,09			24,64		16,11	0,97
5	Хлеб пшеничный	20	3,52	0,44	22,88	105,6	0,17	0,09						0,12
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								
338	Фрукт свежий (яблоко, банан, апельсин)	200	0,8	0,8	19,6	94								
			29,88	21,29	113,49	770,53		2		0,05	79,15	196	43,31	3
<b>Итого за Обед.</b>														
			50,2	50,51	211,31	1507,25		2	151,2	0,05	32	400,16	37	4,16
<b>Итого за день</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\_ДОВЗ

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
<b>Завтрак</b>														
173,02	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом_	250/10	10,7	13,69	54,9	386,27								
15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		105,18	0,06	0,24	63		300	180	16,5	0,24
378	Чай с молоком_	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
5	Хлеб пшеничный	40	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)	200	0,8	0,8	19,6	94								
			30,08	25,01	149,96	943,65	0,48				481,64		65,38	
<b>Итого за Завтрак</b>														
<b>Обед.</b>														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	300/10	9,06	5,88	25,65	164,54	0,06	8,94		0,11	10,49	34,22	14,43	0,51
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_	120	8,91	24,16	9,09	288,28	0,09	1,09	20,25		32,67	100,83	14,65	0,57
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	45	7,92	0,99	51,48	237,6	0,39	0,21			55,44		36,25	2,19
6	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,4	88								0,24
			38,95	44,48	172,38	1207,73		1	20,25	0,13	145,79		91,85	
<b>Итого за Обед.</b>														
			69,03	69,49	322,34	2151,38		35,47	93,25	0,13	3	534,69	5	7,3
<b>Итого за день</b>														



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

Рацион: 5-11\_СОШ№1\_ДОВЗ

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
175,01	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом	250/10	7,53	13,84	41,45	321,89				0,11	8	37,5	21	0,25
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,52	0,28	132,12			40		2,4	3		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	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
<b>Итого за Завтрак</b>			17,66	29,66	120,58	813,11	0,4			0,11	75,05	58	48,71	1
<b>Обед.</b>														
96	Рассольник ленинградский со сметаной в/у	300/10	6,68	6,08	57,15	261,1	0,13	19,08		0,23	16,29	81,14	28,32	1,05
19	Курица отвар.	20	4,72	4,48	0,04	59,4		1		0,02	3	1,78	5	0,02
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	200	4,13	6,8	64,93	303,33	0,27	34,13		0,13	17,07	99,2	39,33	1,6
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	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
338	Фрукт свежий	1												
<b>Итого за Обед.</b>			33,99	33,7	237,14	1301,17		55,8	29	0,74	156,9		159,69	
<b>Итого за день</b>			51,65	63,36	357,72	2114,28		58,71	69	0,85	11	385,99	26	10,22

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 5-11\_СОШ№1\_ДОВЗ

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	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	250/10	11,94	15,72	67,4	457,91	0,3			0,52	13	193,7	130	4,36
447	Кекс "Творожный"	100	9,52	16,86	53,64	400,56								
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
<b>Итого за Завтрак</b>			33,77	36,44	196,55	1236,27				0,52	193,82		177,48	
<b>Обед.</b>														
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		1		0,02	3	1,78	5	0,02
295,04	Паста болоньезе в/у	300	25,44	37,5	58,22	656,57	0,02	5,51		0,11	8	32,03	21	0,44
	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
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
<b>Итого за Обед.</b>			44,16	50,32	167,34	1314,25	1	1		2,03	577,13	241	97,84	1
<b>Итого за день</b>			77,93	86,76	363,89	2550,52	1	39,84		2,55	11	459,68	26	11,53
<b>Среднее за период</b>			63,98	70,01	310,31	2095,39	1,23	2		0,83	478,89	91	195,85	1
<b>Итого за период</b>			639,79	700,14	3103,06	20953,94	12,31	21		8,33	4788,93	912	958,53	8

Составил

Калькулятор3

Утвердил

М.П.



