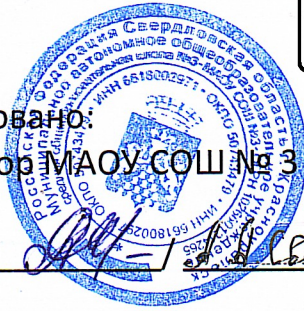


ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 684D 8F66 0981 5E21 5605 F8F5 13E3
Владелец: Саякина Анна Александровна
Действителен: с 23.01.2025 по 18.04.2026

Согласовано:
директор МАОУ СОШ №3



«20» января 2025г.

Утверждаю:
ИП Розенбах Е.О.

_____/Е.О.Розенбах/
«17» января 2025г.



**Примерное двухнедельное меню
горячих завтраков для учащихся с в
возрасте 7-11 лет и горячих обедов для
учащихся в возрасте 12 лет и старше
МАОУ СОШ №3**

Сезон: Осень-Зима-Весна

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

г. Красноуральск

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

ацион: 1-4_Кр/Ур_завтрак

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														
75,01	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
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
428	Батон витамин. _	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
того за Завтрак			16,63	19,02	96,08	631,11	0,11	1		0,09	234,49	47	40,69	1
того за день			16,63	19,02	96,08	631,11		20,19	42	0,09	8	153,09	17	5,04

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

ацион: 1-4_Кр/Ур_завтрак

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_	90	6,69	18,12	6,83	216,21	0,08	0,82	15,2		24,51	75,63	10,99	0,44
	Икра кабачковая_тк	30	0,84	2,16	4,38	40,14	0,06	2,1		0,96	12,3	11,1	4,5	0,24
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин. _	30	2,64	1,02	16,8	88,2					1			
6	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,01
того за Завтрак			16,73	27,11	79,36	628,28			15,2	0,96	56,54		39,67	
того за день			16,73	27,11	79,36	628,28		22,92	15,2	0,96	1	182,04		1,69

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_Кр/Ур_завтрак

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)				Минералы	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
13,5	-Запеканка из творога с морковью_в/у	150	20,4	17,7	19,05	316,5	0,08	0,96	42,38		124,35	160
	Молоко сгущенное	20	1,44	6	11,2	98		0,2	8,4	0,04		43
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,04		100		22	76
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,2
428	Батон витамин. _	50	4,4	1,7	28	147		1			1	
6	Хлеб ржаной	40	0,2	0,04	1,36	6,44						
Итого за Завтрак			31,65	30,06	74,58	690,84		3,89	150,78	0,04	222,93	
Итого за день			31,65	30,06	74,58	690,84		3,89	150,78	0,04	1	285

Приложение 8 к СанПиН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_Кр/Ур_завтрак

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)				Минералы	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
235	Суфле из отварной рыбы (кета) с рисом паровое_	90	14,16	10,8	8,37	187,44			0,02	1,02		89,1
312	Пюре картофельное_в/у	150	3,1	5,1	48,7	227,5	0,2	25,6		0,1	12,8	74
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,5
428	Батон витамин. _	40	3,52	1,36	22,4	117,6					1	
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83						
Итого за Завтрак			21,59	17,38	112,5	670,17	0,32	27,99		1,15	41,38	
Итого за день			21,59	17,38	112,5	670,17			0,02	1,15	1	165

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_Кр/Ур_завтрак

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1

Пищевые вещества (г)		№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Mg	Fe				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак																
			Котлета "Ассорти"	90	15,74	11,23	11,5	212,06					4		15	0,72
	0,04	44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами_в/у	150	9,16	6,83	37,81	291,98		2,25		0,64		222,57		4,85
		376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
2,32	0,35	428	Батон витамин. _	40	3,52	1,36	22,4	117,6					1			
	0,02	6	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,01
9,44		Итого за Завтрак			28,59	19,46	87,39	684,86	0,78	1		0,64	61,55	126	154,26	2
	0,41	Итого за день			28,59	19,46	87,39	684,86		2,28		0,64	5	225,37	15	5,86

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_Кр/Ур_завтрак

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2

Пищевые вещества (г)		№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Mg	Fe				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак																
	0,56	18	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_	200/10	5,33	6,17	25,79	179,63	0,08			0,42	119,36	155,58	104,45	0,97
		15	Сыр (порциями)	15	3,96	3,99		52,59	0,03	0,12	31,5		150	90	8,25	0,12
29,5	1,2	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
1,27	0,31	338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
	0,02	428	Батон витамин. _	30	2,64	1,02	16,8	88,2					1			
2,89		6	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,01
		Итого за Завтрак			16	14,68	78,82	518,24				0,42	427,96		144,88	
2,09		Итого за день			16	14,68	78,82	518,24		21,42	31,5	0,42	1	335,58		5,63

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: 1-4_Кр/Ур_завтрак

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	
Завтрак															
	Икра кабачковая_тук	20	0,56	1,44	2,92	26,76	0,04	1,4		0,64	8,2	7,4	3	0,0	
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	90	10,62	27,45	10,89	333,9					6		15	0,0	
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	0,0	
428	Батон витамин. _	30	2,64	1,02	16,8	88,2					1				
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,0	
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9								0,0	
Итого за Завтрак			19,72	36,07	78,07	718,37			2,73		13,72	4,25	2,32	0,0	
Итого за день			19,72	36,07	78,07	718,37			5,2		0,65	61,37	126	13,34	2,0
										0,65	7	44,09	15	1,3	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: 1-4_Кр/Ур_завтрак

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
Завтрак														
259,02	Жаркое по-домашнему (с филе кур)_в/у	200	28,4	9,05	121,65	686,32				0,29	11	108,65	28	1,7
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60								
428	Батон витамин. _	40	3,52	1,36	22,4	117,6		0,03				2,8	1,4	0,2
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83					1			
	Фрукт свежий_	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5						0,0
Итого за Завтрак			33,64	11,96	179,57	963,25	0,25	57,45		0,29	55,53	238	63,5	4,5
Итого за день			33,64	11,96	179,57	963,25				0,29	12	133,95	28	6,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_Кр/Ур_завтрак

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	150/10	4,62	7,22	22,8	175,38								
210	Омлет натуральный	110	10,23	18,22	1,94	212,41	0,11	0,22			72,51	158,86	11,33	1,89
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
428	Батон витамин. _	30	2,64	1,02	16,8	88,2					1			
6	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,01
Итого за Завтрак			20,76	29,16	58,17	579,81	0,15				199,11		25,51	
Итого за день			20,76	29,16	58,17	579,81		1,52			1	248,86		2,03

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_Кр/Ур_завтрак

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
291	Плов с куриным филе в/у	200	19,45	22,55	62,15	500,73	0,11	6,03	19,45		46,35	175,35		
71	Огурец свежий порционный_	30	0,21	0,03	0,57	3,6	0,03	3		0,06	6,9	12,6	4,2	0,18
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
428	Батон витамин. _	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
Итого за Завтрак			24,34	24,33	106,43	716,06		1	19,45	0,06	68,29		6,81	
Итого за день			24,34	24,33	106,43	716,06		11,76	19,45	0,06	1	192,2		0,55
Среднее за период			22,97	22,92	95,1	680,1	0,27			0,43	142,92	54	55,1	1
Итого за период			229,65	229,23	950,97	6800,99	2,71	4		4,3	429,14	537	550,99	9

Составил

[Handwritten signature]

Калькулятор3



М.П.

Утвердил

[Handwritten signature]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11кл_Кр/Ур_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	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	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	8,72	41,36								
260	Гуляш свинина	50/50	10,66	28,19	2,89	309		2		0,06	6	5,8	17	0,09
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	9,89	10,69	44,56	312,91				1,01		364,7		8,23
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	0,36	0,2			49,28		32,24	1,96
6	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,01
412	Пицца с сыром Школьная	80	9,73	10,53	30,78	258,24	0,16	0,38	9,44	0,03	18,46	59,84	19,87	1,02
Итого за Обед.			50,02	64,02	212,1	1549,93	1,43	14,57		1,34	136,63	161	349,03	1
Итого за день			50,02	64,02	212,1	1549,93		2	13,48	1,34	6	563,14	17	13,94

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11кл_Кр/Ур_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	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
288	Курица отварная	20	3,4	3,24	2,92	48,32	0,02		12,76		3	17,56	4	0,22
	Бедро куриное запеченное	100	17	16,16	14,6	241,56	0,06	2	63,76		13	87,8	18	1,06
305	Рис припущенный	180	4,32	5,71	62,88	307,01	0,06			0,25	5,04	94,5	31,5	0,65
348	Компот из изюма	200	0,36	0,08	29,86	122,2					16		8	
1	Манник	50	3,2	4	25,1	150	0,05	0,05	6,55	0,25	17,9	17,2	3,4	0,4
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,36	0,2			49,28		32,24	1,96
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
Итого за Обед.			38,52	37,24	226,84	1345,26		2		0,5	199,19	26	114	3
Итого за день			38,52	37,24	226,84	1345,26		34,13	83,07	0,5	32	267,76	30	9,85

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11кл_Кр/Ур_обед

День: среда

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
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
288	Курица отварная_	20	3,4	3,24	2,92	48,32	0,02		12,76		3	17,56	4	0,22
637	Азу по-татарски (свинина)_в/у	230	15,2	8,24	4,27	155,12		1			27	181	29	2
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
438	Булочка с корицей_	50	3,79	3,09	25,5	147,17								
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,36	0,2			49,28		32,24	1,96
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
Итого за Обед.			36,18	20,58	147,6	870,43		36,86	12,76	0,19	85,42	181	80,84	2
Итого за день			36,18	20,58	147,6	870,43		1	12,76	0,19	30	149,61	33	4,08

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11кл_Кр/Ур_обед

День: четверг

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
Обед.														
25	Суп-пюре из картофеля_в/у	250	3,13	3,25	14,75	102,5		17			123	83	36	1
288	Курица отварная_	20	3,4	3,24	2,92	48,32	0,02		12,76		3	17,56	4	0,22
371	Гренки_	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
291	Плов с куриным филе в/у	220	21,4	24,81	68,37	550,8	0,13	6,63	21,4		50,99	192,89		
	Кукуруза консервированная	40	1,16	0,24	3,96	23,12	0,16			0,56	13,6	120,4	41,6	1,52
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
406	Пирожок с картофелем_в/у	75	5,12	3,99	29,74	174,11					4		6	
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,36	0,2			49,28		32,24	1,96
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
Итого за Обед.			43,24	36,74	204,1	1278,84		22		0,92	130	100	95,26	1
Итого за день			43,24	36,74	204,1	1278,84	0,67	8,09	36,16	0,92	138,87	347,45	46	4,32

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11кл_Кр/Ур_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	
Обед															
88	Суп 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	
288	Курочка отварная_	20	3,4	3,24	2,92	48,32	0,02		12,76		3	17,56	4	0,22	
	Комплет "Ассорти"__	100	17,49	12,48	12,78	235,62					4		16	0,8	
309	Механические изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57			
326	Салат красный основной	20	0,16	0,32	1,28	9,07		1,07		0,01	6,67	1,13	0,97	0,11	
348	Компот из яблок_	200	0,36	0,08	29,86	122,2					16		8		
406	Пирожок с капустой и яйцом_	75	6,14	14,25	29,28	224,58			0,05		0,11	0,56	0,18	0,03	
5	Хлеб пшеничный	50	8,8	1,1	57,2	264	0,45	0,25			61,6		40,3	2,45	
6	Хлеб ржаной	40	0,2	0,04	1,36	6,44								0,02	
Итого за Обед			52,16	44,34	196,89	1309,62				12,81	0,12	135,66	166	64,36	3
Итого за день			52,16	44,34	196,89	1309,62		10,92		12,81	0,12	23	91,04	28	4,14

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11кл_Кр/Ур_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
Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	250	5	9	46	216				0,21		85,5		2
241	Мясное блюдо (свин.)_	20	5,62	4,5	0,7	65,2	0,02		4,04		9,28	45,74	14,84	0,32
371	Гречка_	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
260	Тушеное мясо_	50/50	10,66	28,19	2,89	309		2		0,06	6	5,8	17	0,09
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 варианта)	180	9,89	10,69	44,56	312,91				1,01		364,7		8,23
349	Компот из свежих фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
	Бульон овощной_	75	5,49	4,86	42,3	234,21								
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
Итого за Обед			44,07	58,14	212,52	1474,71	1,18	14,14		1,31	106,95	161	321,34	1
Итого за день			44,07	58,14	212,52	1474,71		2	4,04	1,31	6	503,3	17	12,44

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11кл_Кр/Ур_обед

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
99	Суп из овощей со сметаной_в/у	250/10	1,58	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38			34,85	492,75	20,75	0,78
288	Курица отварная_	20	3,4	3,24	2,92	48,32	0,02		12,76		3	17,56	4	0,22
	Бедро куриное запечённое_	100	17	16,16	14,6	241,56	0,06	2	63,76		13	87,8	18	1,06
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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
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
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
Итого за Обед.			38,99	38,37	152,5	1077,28		2		0,39	160		57,01	2
Итого за день			38,99	38,37	152,5	1077,28		15,67	86,35	0,39	16	665,41	22	4,54

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11кл_Кр/Ур_обед

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	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	300/0	2,56	3,28	23,75	180	0,1	9,52			535,56	64,58	26,28	1,02
288	Курица отварная_	20	3,4	3,24	2,92	48,32	0,02		12,76		3	17,56	4	0,22
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	70/35	9,02	20,87	15,04	289,09	0,27	1,19	21		28,02	110,86	22,42	1,17
312	Пюре картофельное_в/у	90	1,86	3,06	29,22	136,5	0,12	15,36		0,06	7,68	44,64	17,7	0,72
139	Капуста тушенная_в/у	90	6,41	6,41	17,5	113,51		0,48		0,02	1,73	3,34	1,37	0,06
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
438	Булочка с корицей_	75	5,69	4,64	38,25	220,76								
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,36	0,2			49,28		32,24	1,96
6	Хлеб ржаной	35	0,18	0,04	1,19	5,64								0,02
Итого за Обед.			37,16	42,42	193,83	1289,82			33,76	0,08	644,82		124,88	
Итого за день			37,16	42,42	193,83	1289,82	0,93	47,41	33,76	0,08	3	304,98	4	6,17

