

Согласовано:
директор МКОУ СОШ №12

_____ / Л.В. Ширма /

« ____ » _____ 2021г.

Утверждаю:
ООО «Комбинат школьного питания №1»

_____ / Е.О.Розенбах /

« 02 » _____ 2021г .



**Примерное двухнедельное меню горячих
завтраков для учащихся в возрасте 7-11 лет
и 12 лет и старше
МКОУ СОШ №12**

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. Верхняя Салда

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 1-4_В.Салда_21/22

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
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная из риса	200/10	1,74	2,24	7,42	36,98	0,01	0,13	6,58		15,73	18,9	4,39	0,07
15	Сыр (порциями)	15	3,96	3,99		51,54	0,03	0,12	31,5		150	90	8,25	0,12
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	90,9	0,04	1,17			113,2	81	12,6	0,12
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62	1,02
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
Итого за Завтрак			13,18	10,5	55,92	339,62					289,98		41,11	
Итого за день			13,18	10,5	55,92	339,62		1,48	38,08			189,9		1,44

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_В.Салда_21/22

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
Завтрак														
274	Зразы рубленые (свин.)	90	10,55	20,45	14,92	285,46	0,07	1,19	22,43		36,25	111,85	16,27	0,61
309	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,5	26,4	227,49					31,26			
326	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9		0,9		0,02	1,3	1,42	1,22	0,06
389	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	21,96	91,44	0,05	18			12,6	57,6	21,6	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
Итого за Завтрак			20,48	27,49	89,12	736,09			22,43	0,02	63,22		50,89	
Итого за день			20,48	27,49	89,12	736,09		20,14	22,43	0,02		202,13		2,41

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_В.Салда_21/22

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
7,9	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью	90	11,97	11,52	2,07	161,1		0,63	11,4		5	7,69	7	1,35
205	Рис припущенный с овощами	150	5,17	5,99	28,53	188,4	0,07	2,72			19,41	50,88		
388,06	Компот из ягод (заморозка)	180	0,61	0,13	31,73	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
Итого за Завтрак			21,58	19,26	91,67	615,12	0,27	1		0,32	75,53		35,03	
Итого за день			21,58	19,26	91,67	615,12		3,94	13,2	0,32	5	73,51	7	2,77

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_В.Салда_21/22

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	90	2,57	6,43	8,37	145,31		0,9	10,8	0,66		165,87		0,77
312	Пюре картофельное	150	3,14	5,1	48,75	227,52	0,14	18,2			37,02	86,6	27,8	0,95
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,05	26,1	97,2		1,34		0,03	2,03	1,4	1,14	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
Итого за Завтрак			9,91	13,7	127,18	678,83	0,32			0,69	126,03		86,55	
Итого за день			9,91	13,7	127,18	678,83		40,49	10,8	0,69		275,87		46,84

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_В.Салда_21/22

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
* Завтрак														
1,04	Бутерброды с маслом 20/10	20/10	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
223,06	Запеканка из творога со сгущенным молоком 130/20	130/20	38,3	48,62	103,17	374,4				0,23		11,28		1,17
376	Чай с сахаром	180	0,09	0,05	13,5	54		0,03				2,52	1,26	0,25
Итого за Завтрак			40,81	56,72	132,8	574,9		0,47		0,23	355,36		12,64	
Итого за день			40,81	56,72	132,8	574,9				0,23		13,8		2,24

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_В.Салда_21/22

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
Завтрак														
284	Омлет натуральный	150	13,74	23,93	19,34	285,7	0,11	0,24			98,92	216,66	15,46	2,55
15	Сыр (порциями)	15	3,96	3,99		51,54	0,03	0,12	31,5		150	90	8,25	0,12
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102,06	0,02	0,34	9		115,9	77,9	11,59	0,07
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
Итого за Завтрак			23,3	30,91	60,13	542,1			40,5		371,76		45,27	
Итого за день			23,3	30,91	60,13	542,1		0,74	40,5			384,56		3,45

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_В.Салда_21/22

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
274	Зразы рубленые (свин.)	90	10,55	20,45	14,92	285,46	0,07	1,19	22,43		36,25	111,85	16,27	0,61
309	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,5	26,4	227,49					31,26			
326	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9		0,9		0,02	1,3	1,42	1,22	0,06
389	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	21,96	91,44	0,05	18			12,6	57,6	21,6	0,9
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
Итого за Завтрак			20,96	27,79	94,1	757,49			22,43	0,02	63,52		51,31	
Итого за день			20,96	27,79	94,1	757,49		20,14	22,43	0,02		202,13		2,45

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_В.Салда_21/22

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из пшена	200/10	9,47	11,56	42,83	290,32								
15	Сыр (порциями)	15	3,96	3,99		51,54	0,03	0,12	31,5		150	90	8,25	0,12
376	Чай с сахаром	180	0,09	0,05	13,5	54		0,03				2,52	1,26	0,25
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
Итого за Завтрак			18,15	18,02	105,27	626,06	0,2				190,51		39,73	
Итого за день			18,15	18,02	105,27	626,06		20,2	31,5			114,52		45,25

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_В.Салда_21/22

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
35,08	Суфле из печени с рисом	90	18,82	14,24	3,44	240,55	0,25	11,5	7,2		25,74	352,06	32,74	36
312	Пюре картофельное	150	3,14	5,1	48,75	227,52	0,14	18,2			37,02	86,6	27,8	0,95
352	Кисель "Витошка"	180	0,09	0,04	27,11	108,9		3			14		4	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
Итого за Завтрак			25,88	21	108,64	713,17		3			71,27	8	72,76	
Итого за день			25,88	21	108,64	713,17		29,75	7,2		14	438,66	4	37,83

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_В.Салда_21/22

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	90	18	20,7	42,84	349,2		0,06	11,41		5	7,71	7	0,51
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,63	9,68	62,9	385,18				0,83		305,93		6,9
326	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9		0,9		0,02	1,3	1,42	1,22	0,06
348	Компот из изюма	180	0,41	0,09	29,81	118,8					14		8	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
Итого за Завтрак			34,06	33,13	166,37	1006,28	0,65	1		0,85	54,61	23	223,21	2
Итого за день			34,06	33,13	166,37	1006,28		1,01	11,41	0,85	19	315,06	15	8,35
Среднее за период			22,83	25,85	103,12	658,97	0,33			0,21	166,18	3	65,85	
Итого за период			228,31	258,52	1031,2	6589,66	3,26			2,13	1661,79	31	658,5	2

Составил _____ Зам. гл. буха 2

М.П.

Утвердил _____



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_В.Салда_21/22

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
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная из риса	250/10	2,15	2,77	9,19	45,78	0,01	0,16	8,15		19,48	23,4	5,44	0,09
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		68,72	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	90,9	0,04	1,17			113,2	81	12,6	0,12
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62	1,02
	Хлеб ржаной	40	1,9	1,2	19,92	85,6								0,14
Итого за Завтрак			15,38	12,66	62,67	387					344,02		45,32	
Итого за день			15,38	12,66	62,67	387		1,55	50,15			224,4		1,53

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_В.Салда_21/22

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
Завтрак														
274	Зразы рубленые (свин.)	100	11,73	22,73	16,58	317,18	0,08	1,33	24,93		40,28	124,28	18,08	0,68
309	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99						37,51		
326	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9		0,9		0,02	1,3	1,42	1,22	0,06
389	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	21,96	91,44	0,05	18			12,6	57,6	21,6	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
Итого за Завтрак			21,81	30,07	86,1	770,51			24,93	0,02	67,63		51,87	
Итого за день			21,81	30,07	86,1	770,51		20,28	24,93	0,02		220,81		2,41

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_В.Салда_21/22

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
Завтрак														
7,9	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью	100	13,3	12,8	2,3	179		0,7	12,67		6	8,54	8	1,5
205	Рис припущенный с овощами	180	6,2	7,19	34,24	226,08	0,08	3,27			23,29	61,06		
388,06	Компот из ягод (заморозка)	180	0,61	0,13	31,73	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
Итого за Завтрак			23,94	21,74	97,61	670,7	0,29	1		0,32	83,1		35,52	1
Итого за день			23,94	21,74	97,61	670,7		4,56	14,47	0,32	6	84,54	8	2,92

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_В.Салда_21/22

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
Завтрак														
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	100	2,86	7,14	9,3	161,46		1	12	0,73		184,3		0,86
312	Пюре картофельное	180	3,77	6,12	58,5	273,02	0,17	21,84			44,42	103,92	33,36	1,14
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,05	26,1	97,2		1,34		0,03	2,03	1,4	1,14	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
Итого за Завтрак			11,31	15,73	142,84	761,88	0,37			0,76	138,93		95,62	
Итого за день			11,31	15,73	142,84	761,88		44,23	12	0,76		311,62		47,16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_В.Салда_21/22

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223,07	Запеканка из творога со сгущенным молоком 180/20	180/20	53,04	67,32	57,12	518,4			131,04			433,8		1,31
1,08	Бутерброды с маслом 30/10	30/10	1,94	6,44	12,9	117,2	0,1				35,56		3,84	0,66
376	Чай с сахаром	180	0,09	0,05	13,5	54		0,03				2,52	1,26	0,25
Итого за Завтрак			55,07	73,81	83,52	689,6	0,22	0,98			430		58,62	
Итого за день			55,07	73,81	83,52	689,6			131,04			436,32		2,22

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_В.Салда_21/22

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
284	Омлет натуральный	200	18,32	31,91	25,79	380,93	0,15	0,32			131,89	288,88	20,61	3,4
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		68,72	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102,06	0,02	0,34	9		115,9	77,9	11,59	0,07
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
Итого за Завтрак			30,08	40,64	73,96	687,91			51		456,3		55,42	
Итого за день			30,08	40,64	73,96	687,91		0,87	51			486,78		4,51

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_В.Салда_21/22

День: вторник

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
274	Зразы рубленые (свин.)	100	11,73	22,73	16,58	317,18	0,08	1,33	24,93		40,28	124,28	18,08	0,68
309	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99						37,51		
326	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9		0,9		0,02	1,3	1,42	1,22	0,06
389	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	21,96	91,44	0,05	18			12,6	57,6	21,6	0,9
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5								0,09
Итого за Завтрак			22,6	30,7	96,15	812,01			24,93	0,02	67,1		51,08	
Итого за день			22,6	30,7	96,15	812,01		20,27	24,93	0,02		220,81		2,37

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_В.Салда_21/22

День: среда

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из пшена	250/10	11,72	14,31	53,03	359,44								
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		68,72	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
376	Чай с сахаром	180	0,09	0,05	13,5	54		0,03				2,52	1,26	0,25
	Хлеб ржаной	40	1,9	1,2	19,92	85,6								0,14
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62	1,02
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
Итого за Завтрак			22,99	22,64	125,25	757,76	0,24				243,34		46,54	
Итого за день			22,99	22,64	125,25	757,76		20,25	42			144,52		45,57

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_В.Салда_21/22

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
Завтрак														
35,08	Суфле из печени с рисом	100	20,91	15,82	3,82	267,28	0,28	12,78	8		28,6	391,18	36,38	40
312	Пюре картофельное	180	3,77	6,12	58,5	273,02	0,17	21,84			44,42	103,92	33,36	1,14
352	Кисель "Витошка"	200	0,1	0,04	30,12	121		3			15		5	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
Итого за Завтрак			28,61	23,6	121,78	797,5		3			81,53	9	81,96	
Итого за день			28,61	23,6	121,78	797,5		34,67	8		15	495,1	5	42,02

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_В.Салда_21/22

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
Завтрак														
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	100	20	23	47,6	388		0,07	12,68		6	8,57	8	0,57
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,96	11,62	75,48	462,22				1		367,12		8,28
326	Соус красный основной	20	0,19	1,04	1,48	16,9		0,9		0,02	1,3	1,42	1,22	0,06
348	Компот из изюма	180	0,41	0,09	29,81	118,8					14		8	
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,84	16,8	84	0,07	0,06			8,89		12,8	0,9
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
Итого за Завтрак			38,79	37,49	186,11	1134,12	0,76	1		1,02	62,68	23	266,6	2
Итого за день			38,79	37,49	186,11	1134,12		1,03	12,68	1,02	20	377,11	16	9,92
Среднее за период			27,06	30,91	107,6	746,9	0,35	3,54	5	0,21	197,46	3	78,86	
Итого за период			270,58	309,08	1075,99	7468,99		3,54	5	2,14	1974,63	32	788,55	3

Составил _____ Зам. гл. буха 2

М.П.

Утвердил _____

