

Согласовано:

директор МБОУ СОШ № 21


«14» сентября 2024г.

Утверждаю:

ИП Розенбах Евгения Олеговна


«13» сентября 2024г.

Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов для учащихся в возрасте 7-11 лет, 12 лет и старше МБОУ СОШ №21

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.*

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1-4кл_субсидия_завтрак

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	6,07	9,47	29,93	230,19								
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
338	Яблоко_	100	0,4	0,4	9,8	47				0,2		11		2,2
	Батон_	30	1,76	0,29	13,34	63		0,02						0,74
Итого за Завтрак			11,4	12,84	69,02	440,79	0,13			0,2	149,4		33,95	
Итого за день			11,4	12,84	69,02	440,79		11,32		0,2		101		3,07

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4кл_субсидия_завтрак

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
213	Омлет с картофелем_	210	14,91	37,84	22,13	490	0,17	6,58	275,1		104,41	261,58		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
	Батон_	30	1,76	0,29	13,34	63		0,02						0,74
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
Итого за Завтрак			23,42	43,67	59,67	727,12			317,1		315,87		24,19	
Итого за день			23,42	43,67	59,67	727,12		6,79	317,1			384,38		1,3

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4кл_субсидия_завтрак

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
260	Гуляш свинина__	50/50	10,64	28,19	2,89	309		2		0,04	6	5,8	17	0,09
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
	Икра кабачковая_тк	20	0,55	1,44	2,91	26,76	0,03	1,4		0,63	8,2	7,4	3	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
	Батон_	30	1,76	0,29	13,34	63		0,02						0,74
Итого за Завтрак			18,54	35,73	64,3	654,37	0,27	5,15		0,67	38,45	161	17,97	1
Итого за день			18,54	35,73	64,3	654,37		2		0,67	6	48,76	17	1,33

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4кл_субсидия_завтрак

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
17,5	-Пудинг из творога _	150	21,9	15,75	31,35	355,5	0,11	0,45	89,79		182,91	240,09		
327	Соус молочный (сладкий)	20	0,39	0,9	2,65	20,3	0,01	0,07	5,04		12,54	9,79	0,42	0,01
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
338	Яблоко_	100	0,4	0,4	9,8	47				0,2		11		2,2
	Батон_	30	1,76	0,29	13,34	63		0,02						0,74
Итого за Завтрак			24,52	17,36	72,14	545,8			94,83	0,2	219,07		21,77	
Итого за день			24,52	17,36	72,14	545,8		10,57	94,83	0,2		263,68		3,23

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4кл_субсидия_завтрак

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,04	Каша молочная Геркулес с маслом_	200/10	7,77	12,24	35,11	282,69								
378	Чай с молоком_	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
447	Кекс "Творожный"_"	60	5,71	10,12	32,18	240,34								
	Батон_	30	1,76	0,29	13,34	63		0,02						0,74
Итого за Завтрак			16,76	24,01	96,53	667,03	0,1	1,35			135,86		26,91	
Итого за день			16,76	24,01	96,53	667,03			10			92,8		1,15

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4кл_субсидия_завтрак

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	200/10	7,31	11	39,2	286,01								0,88
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
	Йогурт (стаканчик)_125мл	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
	Батон_	30	1,76	0,29	13,34	63		0,02						0,74
Итого за Завтрак			15,37	17,6	82,61	548,36	0,3				427,89		45,95	
Итого за день			15,37	17,6	82,61	548,36		2,37	30			225		1,9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4кл_субсидия_завтрак

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
210	Омлет натуральный	150	13,94	24,84	2,64	289,65	0,14	0,29			98,87	216,62	15,44	2,57
338	Яблоко_	100	0,4	0,4	9,8	47				0,2		11		2,2
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Батон_	50	2,93	0,48	22,23	105		0,03						1,23
Итого за Завтрак			17,34	25,74	49,67	501,65				0,2	127,57		44,09	
Итого за день			17,34	25,74	49,67	501,65		10,35		0,2		230,42		6,28

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4кл_субсидия_завтрак

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
637	Азу по-татарски (свинина)_в/у	240	15,87	8,58	4,47	161,85		1			28	189	30	3
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
	Батон_	30	1,76	0,29	13,34	63		0,02						0,74
Итого за Завтрак			17,97	8,92	33,07	288,35		5,75		0,06	28	189	17,47	3
Итого за день			17,97	8,92	33,07	288,35	0,09	1		0,06	28,24	16,85	30	1,27

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Сезон: 1-4кл_субсидия_завтрак

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ п/п	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														
5,5	Запеканка из творога с рисом_	200	10,56	15,16	54,4	401,92	0,08	0,08	74,32		71,88	165,32	35,28	1,12
27	Соус молочный (сладкий)	30	0,59	1,35	3,98	30,45	0,02	0,11	7,56		18,81	14,69	0,63	0,02
76	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
	Батон_	50	2,93	0,48	22,23	105		0,03						1,23
Итого за Завтрак			19,43	22,33	95,61	667,49					303,39		66,56	
Итого за день			19,43	22,33	95,61	667,49		0,41	123,88			302,81		2,81

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Сезон: 1-4кл_субсидия_завтрак

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ п/п	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														
4,02	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
78	Чай с молоком_	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
1	Манник	75	4,8	6	37,65	225	0,07	0,07	9,82	0,37	26,85	25,8	5,1	0,6
	Батон_	40	2,35	0,39	17,79	84		0,03						0,99
Итого за Завтрак			14,67	18,6	114,29	684				0,37	179,32		39,47	
Итого за день			14,67	18,6	114,29	684		1,57	26,41	0,37		137,5		2,08
Среднее за период			17,94	22,68	73,69	572,5	0,21			0,17	192,51	35	33,83	
Итого за период			179,42	226,8	736,91	5724,96	2,13	3		1,7	925,06	350	338,33	4

Составил _____ Калькулятор3

М.П.

Утвердил _____



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1-4кл_субсидия_обед

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
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
260	Гуляш свинина__	50/50	10,64	28,19	2,89	309		2		0,04	6	5,8	17	0,09
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	8,24	8,91	37,13	260,76				0,84		303,92		6,86
352	Кисель "Витошка"__	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
338	Яблоко__	100	0,4	0,4	9,8	47				0,2		11		2,2
Итого за Обед.			32,1	42,34	134,71	1025,62		22	130	3,5	88,3	161	249,44	1
Итого за день			32,1	42,34	134,71	1025,62	1,17	17,2		3,5	6	343,9	17	11,08

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4кл_субсидия_обед

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
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
	Котлета "Ассорти"__	90	15,74	11,23	11,5	212,06					4		15	0,72
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
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	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
Итого за Обед.			37,05	25,23	130	854,04		14,21		0,14	104,69	126	61,54	2
Итого за день			37,05	25,23	130	854,04				0,14	4	52,19	15	3,81

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4кл_субсидия_обед

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
95	Рассольник домашний со сметаной_в/у	200/10	1,69	4,11	36,35	185,77	0,08	10,61			32,11	53,17	22,68	0,87
	Запеканка пикантная куриная	90	11,72	17,62	2,16	214,49	0,02	0,56	84,44		62,25	98,93		
305	Рис припущенный	150	3,6	4,76	52,4	255,84	0,05			0,21	4,2	78,75	26,25	0,54
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
Итого за Обед.			24,21	27,53	163,29	981,1			86,44	0,57	155,36		94,34	
Итого за день			24,21	27,53	163,29	981,1	0,43	11,91	86,44	0,57		247,45		3,59

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4кл_субсидия_обед

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	200/10	1,82	5,12	20,27	134,19	0,04	8,01			37,31	40,95	19,59	0,92
268,01	Котлета (свинина)_	90	10,62	27,45	10,89	333,9					6		15	0,72
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
71	Огурец свежий порционный_	20	0,14	0,02	0,38	2,4	0,02	2		0,04	4,6	8,4	2,8	0,12
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
Итого за Обед.			24,79	39,26	120,53	928,6				0,04	114,53	126	55,64	2
Итого за день			24,79	39,26	120,53	928,6		10,18		0,04	6	83,46	15	3,62

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Код: 1-4кл_субсидия_обед

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ п/п	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.														
77	Суп-пюре из разных овощей_в/у	200	7,69	8,25	9,69	106,51	0,05	6,92		0,1	12,32	26,69	13,12	0,39
71	Гренки_	10	0,66	0,06	4,36	20,67								
35	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
12	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
49	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
38	Яблоко_	100	0,4	0,4	9,8	47				0,2		11		2,2
Итого за Обед.			33,35	25,56	156,45	924,32			0,02	1,45	109,36		99,77	
Итого за день			33,35	25,56	156,45	924,32		45,05	0,02	1,45		202,84		6,24

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Код: 1-4кл_субсидия_обед

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ п/п	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	200/10	1,28	4,03	7,39	76,93	0,06	8,38			28,15	397,99	16,76	0,63
50	Гуляш свинина_	50/50	10,64	28,19	2,89	309		2		0,04	6	5,8	17	0,09
01	Рис припущенный с куркумой	150	3,7	4,7	52,4	210	0,05			0,21	4,2	78,75	26,25	0,53
52	Кисель "Витошка"_	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
38	Яблоко_	100	0,4	0,4	9,8	47				0,2		11		2,2
Итого за Обед.			22,7	38,18	140	940,33		22		2,8	93,15	161	78,72	1
Итого за день			22,7	38,18	140	940,33	0,76	19,52	130	2,8	6	493,54	17	5,03

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4кл_субсидия_обед

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
96	Рассольник ленинградский со сметаной_в/у	200/10	4,52	4,12	38,71	176,88	0,09	12,92		0,15	11,03	54,96	19,18	0,71
274	Зразы рубленные из свинины_	90	6,68	18,12	6,82	216,21	0,07	0,82	15,19		24,5	75,62	10,99	0,43
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	8,24	8,91	37,13	260,76				0,84		303,92		6,86
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
Итого за Обед.			26,78	32,1	158,19	989,05		15,37	15,19	1,02	98,98		260,41	
Итого за день			26,78	32,1	158,19	989,05			15,19	1,02		436,06		9,89

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4кл_субсидия_обед

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	200	4	7,2	36,8	172,8				0,17		68,4		1,6
371	Гренки_	10	0,66	0,06	4,36	20,67								
295,04	Паста болоньезе_в/у	240	20,35	30	46,57	525,25	0,01	4,4		0,08	6	25,62	17	0,35
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
Итого за Обед.			31,82	38,14	145,94	981,02	0,49	16,47		0,25	91,09	193	60,96	1
Итого за день			31,82	38,14	145,94	981,02	0,49			0,25	6	98,27	17	3,86

мерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

кон: 1-4кл_субсидия_обед

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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
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		
Компот из вишни_	200	0,3	0,1	10,3	42,8		3			13	5	9	
Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
Яблоко_	100	0,4	0,4	9,8	47				0,2		11		2,2
за Обед.		28,66	29,04	146,05	927,13		3		0,2	13	5	53,6	
за день		28,66	29,04	146,05	927,13	0,46	24,16	19,46	0,2	140,47	227,31	9	4,7

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

мерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

кон: 1-4кл_субсидия_обед

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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
Зразы рубленые с капустой_	100	11,53	9,89	11,06	184,32	0,11	41,01	0,03		43,97	116,68	24,4	1,2
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
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
за Обед.		23,5	18,09	137,66	811,82		79,98	0,03	0,21	108,21		98,27	
за день		23,5	18,09	137,66	811,82			0,03	0,21		237,72		4,92
за период		28,5	31,55	143,28	936,3		5	38,11	1,02	110,41	77	111,27	1
за период		284,96	315,47	1432,82	9363,03	1	47	381,14	10,18	1104,14	772	1112,69	7

Составил

Калькулятор3

М.П.

Утвердил



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

адрес: 5-11кл_субсидия_завтрак

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рецеп.	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														
71	Огурец свежий порционный	20	0,14	0,02	0,38	2,4	0,02	2		0,04	4,6	8,4	2,8	0,12
250	Гуляш свинина	50/50	10,64	28,19	2,89	309		2		0,04	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
352	Кисель "Витошка"	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
Итого за Завтрак			27,35	39,76	115,35	921,71		3,14	130	3,44	73,87	161	274,26	1
Итого за день			27,35	39,76	115,35	921,71	1,22	22		3,44	6	378,9	17	10,02

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

адрес: 5-11кл_субсидия_завтрак

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рецеп.	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														
	Котлета "Ассорти"	100	17,49	12,48	12,78	235,62					4		16	0,8
129	Калуста тушенная в/у	180	12,82	12,82	34,99	227,02		0,96		0,04	3,46	6,66	2,74	0,11
375	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
Итого за Завтрак			37,06	26,18	106,29	725,04	0,89			0,04	86,54	140	36,75	2
Итого за день			37,06	26,18	106,29	725,04		1,13		0,04	4	9,46	16	2,77

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11кл_субсидия_завтрак

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Запеканка пикантная куриная	100	13,02	19,58	2,4	238,32	0,02	0,62	93,82		69,17	109,92		
305	Рис припущенный	180	4,32	5,71	62,88	307,01	0,06			0,25	5,04	94,5	31,5	0,65
	Кукуруза консервированная	20	0,57	0,12	1,98	11,56	0,08			0,28	6,8	60,2	20,8	0,76
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
Итого за Завтрак			25,11	26,45	139,64	881,89			95,82	0,89	137,81		97,71	
Итого за день			25,11	26,45	139,64	881,89		1,36	95,82	0,89		281,22		3,59

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11кл_субсидия_завтрак

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
268,01	Котлета (свинина)_	100	11,8	30,5	12,1	371					7		16	0,8
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
71	Огурец свежий порционный_	20	0,14	0,02	0,38	2,4	0,02	2		0,04	4,6	8,4	2,8	0,12
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
Итого за Завтрак			25,24	38,35	107,56	870,65	0,57			0,04	81,19	140	36,81	2
Итого за день			25,24	38,35	107,56	870,65		2,17		0,04	7	48,77	16	2,78

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11кл_субсидия_завтрак

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)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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	180	3,72	6,12	58,44	273	0,24	30,72		0,12	15,36	89,28	35,4	1,44
338	Яблоко_	100	0,4	0,4	9,8	47				0,2		11		2,2
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	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
Итого за Завтрак			27,19	19,47	153,07	863,47	0,68	43,35		1,48	102,4		94,98	
Итого за день			27,19	19,47	153,07	863,47			0,02	1,48		200,94		6,15

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11кл_субсидия_завтрак

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)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
250	Гуляш свинина_	50/50	10,64	28,19	2,89	309		2		0,04	6	5,8	17	0,09
305.01	Рис припущенный с куркумой	180	4,44	5,64	62,88	252	0,06			0,25	5,04	94,5	31,5	0,64
352	Кисель "Витошка"__	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,34	0,18			49,28		32,22	1,94
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,18
Итого за Завтрак			24,22	35,01	149,33	933,2	0,78	1,18		2,64	64,08	161	66,68	1
Итого за день			24,22	35,01	149,33	933,2	0,78	22	130	2,64	6	100,3	17	2,85

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11кл_субсидия_завтрак

День: вторник

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
Завтрак														
274	Зразы рубленые из свинины_	100	7,42	20,13	7,58	240,23	0,08	0,91	16,88		27,22	84,02	12,21	0,48
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	0,34	0,18			49,28		32,22	1,94
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,18
338	Яблоко_	100	0,4	0,4	9,8	47				0,2		11		2,2
Итого за Завтрак			27,51	32,49	153,51	1010,14			16,88	1,24	124,99		300,71	
Итого за день			27,51	32,49	153,51	1010,14		12,58	16,88	1,24		461,28		13,3

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11кл_субсидия_завтрак

День: среда

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
Завтрак														
295,04	Паста болоньезе_в/у	280	23,74	35	54,33	612,79	0,01	5,14		0,1	7	29,89	20	0,4
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,2
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,34	0,18			49,28		32,22	1,9
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,1
Итого за Завтрак			32,95	36,2	128,89	949,99	1			0,1	71,01	225	42,1	1
Итого за день			32,95	36,2	128,89	949,99	0,39	5,35		0,1	7	32,69	20	2,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11кл_субсидия_завтрак

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

ства

Fe

15

0,48

8,23

0,31

1,94

0,18

2,2

13,34

90-20

ства

Fe

15

0,41

0,28

1,94

0,18

1

2,81

№ 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
291	Плов из бройлер-цыплят_в/у	280	27,24	31,58	87,02	701,04	0,15	8,41	27,24		64,9	245,5		
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,34	0,18			49,28		32,22	1,94
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,18
Итого за Завтрак			36,51	32,78	161,27	1038,14			27,24		133,66		35,8	
Итого за день			36,51	32,78	161,27	1038,14		11,32	27,24			249,75		2,47

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11кл_субсидия_завтрак

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Зразы рубленые с капустой_	100	11,53	9,89	11,06	184,32	0,11	41,01	0,03		43,97	116,68	24,4	1,2
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	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,34	0,18			49,28		32,22	1,94
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,18
Итого за Завтрак			24,46	17,21	144,06	794,52			0,03	0,12	114,37		94,68	
Итого за день			24,46	17,21	144,06	794,52		71,94	0,03	0,12		208,76		5,04
Среднее за период			28,76	30,39	135,9	898,88		15,35	40	1	98,99	83	108,05	1
Итого за период			287,6	303,9	1358,97	8988,75	1	153,52	399,99	9,99	989,92	827	1080,48	7

Составил

Калькулятор3

М.П.

Утвердил



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11кл_субсидия_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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной в/у	250/10	7,6	4,93	21,51	138	0,05	7,5		0,09	8,8	28,7	12,1	0,43
260	Гуляш свинина	50/50	10,64	28,19	2,89	309		2		0,04	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
352	Кисель "Витошка"	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,34	0,18			49,28		32,22	1,94
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,18
Итого за Обед.			37,27	44,99	152,52	1132,11		22	130	3,49	92,31	161	292,03	1
Итого за день			37,27	44,99	152,52	1132,11	1,35	8,68		3,49	6	399,2	17	10,87

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11кл_субсидия_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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями в/у	250	2,65	2,78	24,23	172	0,1	16,5		0,14	13,3	54,8	22,45	0,83
	Котлета "Ассорти"	100	17,49	12,48	12,78	235,62					4		16	0,8
136	Капуста тушеная в/у	180	12,82	12,82	34,99	227,02		0,96		0,04	3,46	6,66	2,74	0,11
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
Итого за Обед.			39,71	28,96	130,52	897,04		17,63		0,18	99,84	140	59,2	2
Итого за день			39,71	28,96	130,52	897,04				0,18	4	64,26	16	3,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11кл_субсидия_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)			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.														
95	Рассольник домашний со сметаной_в/у	250/10	2,09	5,09	45	230	0,1	10,10			39,75	65,83	28,08	1,08
	Запеканка пикантная куриная	100	13,02	19,58	2,4	238,32	0,02	0,62	60,02		69,17	109,92		
305	Рис припущенный	180	4,32	5,71	62,88	307,20	0,06			0,25	5,04	94,5	31,5	0,65
	Кукуруза консервированная	20	0,57	0,12	1,58	71,58	0,01			0,08	6,8	60,2	20,8	0,76
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,5		0,65	2	0,38	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
Итого за Обед.			27,2	31,54	184,64	1111,88			66,02	0,65	177,56		125,79	
Итого за день			27,2	31,54	184,64	1111,88	0,34	14,46	66,02	0,65		347,05		4,67

Приложение В к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11кл_субсидия_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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	250/10	2,25	6,34	25,1	188,14	0,05	9,92			46,19	50,7	24,25	1,14
268,01	Котлета (свинина)_	100	11,8	30,5	12,1	370					7		16	0,8
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,58	234,95						37,57		
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
338	Яблоко_	100	0,4	0,4	9,8	47				0,2		11		2,2
Итого за Обед.			28,45	45,17	146,68	1102,38				0,2	140,7	140	67,68	2
Итого за день			28,45	45,17	146,68	1102,38				0,2	7	102,07	16	6,06

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11кл_субсидия_обед

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
477	Суп-пюре из разных овощей_в/у	250	9,62	10,32	12,12	133,13	0,06	8,64		0,13	15,39	33,37	16,4	0,49
371	Гренки_	10	0,66	0,06	4,36	20,67								
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	180	3,72	6,12	58,44	273	0,24	30,72		0,12	15,36	89,28	35,4	1,44
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,34	0,18			49,28		32,22	1,94
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
Итого за Обед.			38,83	29,67	171,19	1023,07			0,02	1,41	114,11		110,43	
Итого за день			38,83	29,67	171,19	1023,07		42,03	0,02	1,41		223,31		4,92

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11кл_субсидия_обед

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	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
260	Гуляш свинина_	50/50	10,64	28,19	2,89	309		2		0,04	6	5,8	17	0,09
305,01	Рис припущенный с куркумой	180	4,44	5,64	62,88	252	0,06			0,25	5,04	94,5	31,5	0,64
352	Кисель "Витошка"_	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
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	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
Итого за Обед.			25,1	39,9	153,88	1006,45		22		2,64	97,01	161	87,01	1
Итого за день			25,1	39,9	153,88	1006,45	0,83	11,56	130	2,64	6	593,05	17	3,57

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11кл_субсидия_обед

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
96	Рассольник ленинградский со сметаной_в/у	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	0,11	16		0,19	13,96	68,26	23,75	0,88
274	Зразы рубленные из свинины_	100	7,42	20,13	7,58	240,23	0,08	0,91	16,88		27,22	94,02	12,21	0,48
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	9,89	10,69	44,56	312,91				1,01		354,7		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	0,34	0,18			49,28		32,22	1,94
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
338	Яблоко_	100	0,4	0,4	9,8	47				0,2		11		2,2
Итого за Обед.			32,41	37,49	196,84	1207,13		28,58	16,88	1,43	136,73		324,04	
Итого за день			32,41	37,49	196,84	1207,13			16,88	1,43		324,04		14,16

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11кл_субсидия_обед

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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	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
371	Гренки_	10	0,66	0,06	4,36	20,67								
295,04	Паста болоньезе_в/у	280	23,74	35	54,33	612,79	0,01	5,14		0,1	7	29,89	20	0,41
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
Итого за Обед.			36,85	45,04	167,81	1133,86	0,56	16,81		0,31	87,29	225	68,35	1
Итого за день			36,85	45,04	167,81	1133,86	0,56			0,31	7	118,19	20	4,33

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11кл_субсидия_обед

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
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
291	Плов из бройлер-цыплят_в/у	250	24,32	28,2	77,7	625,93	0,13	7,51	24,32		57,95	219,2		
54,6	Компот из вишни_	200	0,3	0,1	10,3	42,8		3			13	5	9	
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
Итого за Обед.			33,55	35,5	156,62	1037,27		3			13	5	49,26	
Итого за день			33,55	35,5	156,62	1037,27	0,46	17,57	24,32		144,94	269,9	9	2,72

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11кл_субсидия_обед

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
Обед.														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями_в/у	250	2,65	2,78	24,23	172	0,1	16,5		0,14	13,3	54,8	22,45	0,83
	Зразы рубленые с капустой_	100	11,53	9,89	11,06	184,32	0,11	41,01	0,03		43,97	116,68	24,4	1,2
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
75,02	Икра свекольная_в/у	40	0,91	3,04	4,99	50,76	0,01	3,7		0,05	13,27	16,96	7,58	0,47
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
Итого за Обед.			28,02	23,03	173,28	1017,28		92,14	0,03	0,31	140,94		124,71	
Итого за день			28,02	23,03	173,28	1017,28			0,03	0,31		280,52		6,34
Среднее за период			32,74	36,13	163,4	1066,95		5	39,71	1,09	123,14	83	130,85	1
Итого за период			327,39	361,29	1633,98	10669,49	1	47	397,07	10,86	231,43	832	1308,5	7

Составил

Калькулятор3

М.П.

Утвердил

