

Согласовано:  
директор МКОУ Никитинская СОШ

\_\_\_\_\_  
И.В. Белоруссов /

« 1 » \_\_\_\_\_ 2023г.



Утверждаю:  
ООО «Комбинат школьного питания №1»

\_\_\_\_\_  
И.В. Белоруссов /

« 1 » \_\_\_\_\_ 2023г.



# Примерное двухнедельное меню горячих завтраков для учащихся в возрасте 7-11 лет, 12 лет и старше

## МКОУ Никитинская СОШ

### Сезон: Осень-Зима-Весна

*Разработано согласно сборнику рецептов 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 приготовляемых блюд

Рацион: 1-4\_В.Салда\_23

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	9,47	11,57	42,82	290,33							
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		68,72	0,04	0,16	42		200	120	11
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	0,04	1,3			125,78	90	14
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2							
<b>Итого за Завтрак</b>			22,55	21,43	92,92	620,25	0,21				336,83		40,87
<b>Итого за день</b>			22,55	21,43	92,92	620,25		1,52	42			210	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.359

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

Рацион: 1-4\_В.Салда\_23

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
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
309	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,5	26,4	227,49						31,26	
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	0,06	20			14	64	24
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2							
<b>Итого за Завтрак</b>			20,87	26,77	95,06	750,75			22,43		63,62		52,49
<b>Итого за день</b>			20,87	26,77	95,06	750,75		21,24	22,43			207,11	



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)  
 Рацион: 1-4\_В.Салда\_23

День: среда  
 Неделя: 1

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
175	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом_	200/10	4,84	5,62	25,63	227,27				0,08	7	30,29	17	0,2	
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28	
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,04	0,03			5,08		7,31	0,51	
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>8,29</b>	<b>7,56</b>	<b>79,79</b>	<b>472,07</b>	<b>0,14</b>			<b>0,08</b>	<b>39,3</b>	<b>47</b>	<b>37,63</b>	<b>1</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>8,29</b>	<b>7,56</b>	<b>79,79</b>	<b>472,07</b>		<b>20,06</b>			<b>0,08</b>	<b>7</b>	<b>55,09</b>	<b>17</b>	<b>45,06</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)  
 Рацион: 1-4\_В.Салда\_23

День: четверг  
 Неделя: 1

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	60/30	6,96	16,1	11,6	223	0,19	0,92	16,2		21,62	85,51	17,3	0,88
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"_	200	0,1	0,04	24	95	0,3	20	130	2,35				
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>14,03</b>	<b>22,86</b>	<b>113,69</b>	<b>681,72</b>		<b>20</b>		<b>2,35</b>	<b>67,15</b>		<b>57,32</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>14,03</b>	<b>22,86</b>	<b>113,69</b>	<b>681,72</b>		<b>19,17</b>	<b>146,2</b>	<b>2,35</b>	<b>67,15</b>	<b>172,11</b>		<b>2,71</b>

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

Рацион: 1-4\_В.Салда\_23

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

вещества
Fe
15

№ 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
<b>Завтрак</b>														
284	Омлет натуральный	150	13,76	23,96	19,35	285,72	0,12	0,26			98,95	216,64	15,48	2,55
	Йогурт в инд.упаковке_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	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,04	0,03			5,08		7,31	0,51
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>19,54</b>	<b>28,73</b>	<b>68,03</b>	<b>535,27</b>			<b>30</b>		<b>284,62</b>		<b>46,02</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>19,54</b>	<b>28,73</b>	<b>68,03</b>	<b>535,27</b>		<b>1,37</b>	<b>30</b>			<b>354,44</b>		<b>3,56</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 1-4\_В.Салда\_23

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

вещества
Fe
15

№ 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
<b>Завтрак</b>														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	9,47	11,57	42,82	290,33								
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	200	3,17	2,68	15,96	101	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>22,55</b>	<b>21,43</b>	<b>92,92</b>	<b>620,25</b>	<b>0,21</b>				<b>336,83</b>		<b>40,87</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>22,55</b>	<b>21,43</b>	<b>92,92</b>	<b>620,25</b>		<b>1,52</b>	<b>42</b>			<b>210</b>		<b>1,42</b>





Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4\_В.Салда\_23

День: четверг  
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	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_	150	7,89	11,37	40,79	301,43	0,05	0,06	55,72		53,88	123,98	26,45	0,83
	Молоко сгущенное	20	1,44	6	11,2	98		0,2	8,4	0,04		43,8		0,04
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		100		22	76,8		
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
	<b>Итого за Завтрак</b>		19,46	23,83	101,23	685,03			0,04	150,57		53,76		
	<b>Итого за день</b>		19,46	23,83	101,23	685,03		0,37	164,12	0,04		247,38		2,5

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4\_В.Салда\_23

День: пятница  
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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
637	Азу по-татарски (свинина)_	240	15,85	8,58	4,47	161,86		1			28	189	30	3
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
	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
	<b>Итого за Завтрак</b>		19,74	10,26	62,81	406,06		1		0,03	28	189	13,49	1,19
	<b>Итого за день</b>		19,74	10,26	62,81	406,06	0,11	1,54		0,03	10,77	1,56	30	3
	<b>Среднее за период</b>		17,56	19,45	87,85	588,09	0,27	2		0,25	142,85	24	43,88	
	<b>Итого за период</b>		175,62	194,5	878,5	5880,94	2,7	21		2,5	428,52	236	438,83	4

Составил \_\_\_\_\_ Калькулятор3

Утвердил \_\_\_\_\_





**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: 5-11\_В.Салда\_23

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	250/10	11,72	14,32	53,02	359,46								
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	200	3,17	2,68	15,96	101	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
	Хлеб ржаной	40	1,9	1,2	19,92	85,6								0,14
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>26,07</b>	<b>24,72</b>	<b>112,9</b>	<b>734,78</b>	<b>0,24</b>				<b>339,66</b>		<b>44,94</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>26,07</b>	<b>24,72</b>	<b>112,9</b>	<b>734,78</b>		<b>1,54</b>	<b>42</b>			<b>210</b>		<b>1,71</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 5-11\_В.Салда\_23

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
274	Зразы рубленые (свин.)_	100	11,72	22,72	16,58	317,18	0,08	1,32	24,92		40,28	124,28	18,08	0,68
309	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99						37,51		
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	0,06	20			14	64	24	1
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>22,66</b>	<b>29,64</b>	<b>97,02</b>	<b>806,57</b>			<b>24,92</b>		<b>68,32</b>		<b>53,88</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>22,66</b>	<b>29,64</b>	<b>97,02</b>	<b>806,57</b>		<b>21,37</b>	<b>24,92</b>		<b>225,79</b>			<b>2,52</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)  
 Рацион: 5-11\_В.Салда\_23

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
175	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом_	250/10	5,99	6,96	31,73	281,38				0,1	8	37,5	21	0,25
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	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
<b>Итого за Завтрак</b>			10,72	9,44	95,67	571,58	0,18			0,1	42,53	58	44,11	1
<b>Итого за день</b>			10,72	9,44	95,67	571,58		20,08		0,1	8	62,3	21	45,41

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)  
 Рацион: 5-11\_В.Салда\_23

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	100	7,73	17,89	12,89	247,78	0,21	1,02	18		24,02	95,01	19,22	0,98
312	Пюре картофельное_	180	3,77	6,12	58,5	273,02	0,17	21,84			44,42	103,92	33,36	1,14
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	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
<b>Итого за Завтрак</b>			14,95	25,39	110,75	695,6						76,65		65,78
<b>Итого за день</b>			14,95	25,39	110,75	695,6		22,94	18			201,73		3,24



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

Рацион: 5-11\_В.Салда\_23

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
284	Омлет натуральный	200	18,35	31,95	25,8	380,96	0,16	0,35			131,93	288,85	20,64	3,4
	Йогурт в инд.упаковке_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	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	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
<b>Итого за Завтрак</b>			24,93	36,96	79,28	654,51			30		320,14		54,84	
<b>Итого за день</b>			24,93	36,96	79,28	654,51		1,48	30			426,65		4,67

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 5-11\_В.Салда\_23

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	250/10	11,72	14,32	53,02	359,46								
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	200	3,17	2,68	15,96	101	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
	Хлеб ржаной	40	1,9	1,2	19,92	85,6								0,14
<b>Итого за Завтрак</b>			26,07	24,72	112,9	734,78	0,24				339,66		44,94	
<b>Итого за день</b>			26,07	24,72	112,9	734,78		1,54	42			210		1,71

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)  
 Рацион: 5-11\_В.Салда\_23

День: вторник  
 Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
274	Зразы рубленые (свин.)	100	11,72	22,72	16,58	317,18	0,08	1,32	24,92		40,28	124,28	18,08	0,68
309	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99						37,51		
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	0,06	20			14	64	24	1
	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
			23,94	30,18	106,8	851,97			24,92		71,16		57,95	
<b>Итого за Завтрак</b>														
<b>Итого за день</b>			23,94	30,18	106,8	851,97		21,38	24,92			225,79		2,81

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)  
 Рацион: 5-11\_В.Салда\_23

День: среда  
 Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом	250/10	2,18	2,76	9,2	45,8	0,04	0,16	8,16		19,46	23,4	5,42	0,1
377	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	65		2,83			14,2	4,4	2,4	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62	1,0
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,1
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
			7,82	5,45	78,94	365					76,71		41,69	
<b>Итого за Завтрак</b>														
<b>Итого за день</b>			7,82	5,45	78,94	365		23,05	8,16			49,8		45,1



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

Рацион: 5-11\_В.Салда\_23

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		100		22	76,8		
15,5	Запеканка из творога с рисом_	200	10,52	15,16	54,39	401,91	0,07	0,08	74,29		71,84	165,31	35,27	1,11
	Молоко сгущенное	20	1,44	6	11,2	98		0,2	8,4	0,04		43,8		0,04
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	60	4,8	1,44	28,8	144	0,12	0,09			15,24		21,93	1,53
	Хлеб ржаной	50	2,38	1,5	24,9	107								0,18
<b>Итого за Завтрак</b>			24,32	28,76	134,57	873,71			182,69	0,04	171,96		67,48	
<b>Итого за день</b>			24,32	28,76	134,57	873,71		0,4	182,69	0,04		288,71		3,14

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 5-11\_В.Салда\_23

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
637	Азу по-татарски (свинина)_	280	18,49	10,01	5,22	188,84		1			33	220	35	3
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
	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
<b>Итого за Завтрак</b>			23,18	11,93	68,36	457,04		1		0,03	33	220	17,14	1,44
<b>Итого за день</b>			23,18	11,93	68,36	457,04	0,13	1,55		0,03	13,31	1,56	35	3
<b>Среднее за период</b>			17,06	18,93	83,1	562,13	0,23			0,01	126,68	23	41,06	
<b>Итого за период</b>			204,66	227,19	997,19	6745,54	2,75	1		0,17	1520,1	278	492,75	4

Составил \_\_\_\_\_ Калькулятор3

Утвердил \_\_\_\_\_

М.П.



Всего прошито, пронумеровано  
и скреплено печатью

7 (семь) листов

Подпись

