

Согласовано:
директор МКОУ Никитинская СОШ

_____ / А.В. Максимов /

« ___ » _____ 2021г.

Утверждаю:
ООО «Комбинат школьного питания №1»

_____ / Е.О. Розенбах /

« 02 » _____ 2021г .



**Примерное двухнедельное меню
горячих завтраков и обедов для учащихся с
ограниченными возможностями
в возрасте 7-11 лет, 12 лет и старше
МКОУ Никитинская СОШ**

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 приготовляемых блюд

Рацион: 1-4_ДОВЗ_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) | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 | | | 12,38 | 10,26 | 51,12 | 315,62 | | | | | 287,44 | | 37,46 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,4 | 7,2 | 52,9 | 172,8 | | 1,76 | | | | 70,5 | | 1,64 |
| 371 | Гренки | 20 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63 | | | | | | | | |
| 255 | Печень по-строгановски | 50/50 | 40,61 | 32,81 | 9,36 | 462,5 | | 1 | 26,96 | | | 25,51 | | 0,06 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант) | 150 | 11,63 | 9,68 | 62,9 | 385,18 | | | | 0,83 | | 305,93 | | 6,9 |
| 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 | 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 Обед | | | 65,04 | 52,43 | 198,84 | 1356,52 | 0,85 | | | 0,83 | 103,66 | | 273,29 | |
| Итого за день | | | 77,42 | 62,69 | 249,96 | 1672,14 | | 22,29 | 65,04 | 0,83 | | 649,44 | | 11,85 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_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) | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 82,02 | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне | 200/10 | 1,4 | 3,94 | 15,59 | 103,22 | 0,03 | 8,63 | | | 28,7 | 31,5 | 15,07 | 0,71 |
| 289,05 | Рагу из птицы с овощами | 240 | 12,69 | 11,85 | 15,36 | 219,28 | 0,08 | 11,44 | 14,75 | | 37,19 | 109,35 | | |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,61 | 0,13 | 31,73 | 129,42 | | 0,54 | 1,8 | 0,32 | 14,4 | 14,94 | 18,36 | 0,54 |
| | 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 Обед | | | 17,89 | 17,27 | 87,13 | 565,42 | | | 16,55 | 0,32 | 87,38 | | 43,61 | |
| Итого за день | | | 38,37 | 44,76 | 176,25 | 1301,51 | | 40,79 | 38,98 | 0,34 | | 357,92 | | 4,39 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_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 | P | 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 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 | | | 20,94 | 18,99 | 86,78 | 592,42 | 0,25 | 1 | | 0,32 | 74,11 | | 32,99 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 103,03 | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 200 | 2,12 | 2,22 | 19,38 | 137,6 | 0,08 | 13,2 | | 0,11 | 10,64 | 43,84 | 17,96 | 0,66 |
| 279,01 | Тефтели 2-й вариант б/с | 90 | 11,84 | 13,17 | 14,97 | 225,3 | 0,08 | 0,66 | 52,37 | | 37,53 | 131,91 | 39,18 | 1,02 |
| 139 | Капуста тушенная | 150 | 10,68 | 10,68 | 29,17 | 189,18 | 0,05 | 25,8 | | | 88,8 | 61,5 | 31,5 | 1,26 |
| 348 | Компот из изюма | 180 | 0,41 | 0,09 | 29,81 | 118,8 | | | | | 14 | | 8 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,96 | 19,2 | 96 | 0,08 | 0,06 | | | 10,16 | | 14,62 | 1,02 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 1,67 | 1,05 | 17,43 | 74,9 | | | | | | | | 0,13 |
| Итого за Обед | | | 29,92 | 28,17 | 129,96 | 841,78 | | | 52,37 | 0,11 | 148,17 | 23 | 104,72 | 1 |
| Итого за день | | | 50,86 | 47,16 | 216,74 | 1434,2 | | 43,65 | 65,57 | 0,43 | 19 | 310,76 | 15 | 6,71 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_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 | P | 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 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 96,02 | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 200/10 | 4,52 | 4,12 | 38,71 | 176,88 | 0,07 | 6,78 | | | 23,58 | 45,8 | 19,51 | 0,75 |
| 291 | Плов из бройлер-цыплят | 240 | 23,31 | 27,09 | 74,61 | 600,87 | 0,21 | 7,8 | 33,6 | | 43,29 | 227,16 | 64,71 | 2,19 |
| 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 | 25 | 1,19 | 0,75 | 12,45 | 53,5 | | | | | | | | 0,09 |
| Итого за Обед | | | 31,51 | 32,72 | 167,28 | 1012,15 | | 3 | 33,6 | | 75,23 | 8 | 96,23 | |
| Итого за день | | | 41,42 | 46,42 | 294,46 | 1690,98 | | 55,12 | 44,4 | 0,69 | 14 | 548,83 | 4 | 50,64 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_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 | Ca | P | 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 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 88,02 | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 200/10 | 6,14 | 3,98 | 17,37 | 111,46 | 0,04 | 127,62 | | 0,07 | 39,8 | 39,58 | 16,23 | 0,65 |
| 268 | Котлеты, биточки, шницели (свинина) | 90 | 12,24 | 22,86 | 23,67 | 320,4 | | | | | 6 | | 15 | 0,72 |
| 305 | Рис припущенный | 150 | 3,6 | 4,75 | 52,4 | 255,83 | 0,05 | | | 0,21 | 4,2 | 78,75 | 26,25 | 0,53 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,61 | 0,13 | 31,73 | 129,42 | | 0,54 | 1,8 | 0,32 | 14,4 | 14,94 | 18,36 | 0,54 |
| | 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 Обед | | | 26,82 | 33,46 | 156,91 | 965,31 | | | 1,8 | 0,6 | 95 | 125 | 81,73 | 2 |
| Итого за день | | | 67,63 | 90,18 | 289,71 | 1540,21 | | | 1,8 | 0,83 | 6 | 147,07 | 15 | 5,69 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_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 | Ca | P | 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 | 30 | 2,4 | 0,72 | 14,4 | 72 | 0,06 | 0,05 | | | 7,62 | | 10,97 | 0,77 | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,19 | 0,75 | 12,45 | 53,5 | | | | | | | | 0,09 | |
| Итого за Завтрак | | | 23,94 | 31,18 | 65,02 | 564,8 | | | 40,5 | | 373,18 | | 47,31 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,4 | 7,2 | 52,9 | 172,8 | | 1,76 | | | | 70,5 | | 1,64 | |
| 371 | Гренки | 20 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63 | | | | | | | | | |
| 288 | Курица отварная | 90 | 15,28 | 14,54 | 13,16 | 217,4 | 0,05 | 1 | 57,38 | | 12 | 79 | 16 | 0,95 | |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант) | 150 | 11,63 | 9,68 | 62,9 | 385,18 | | | | 0,83 | | 305,93 | | 6,9 | |
| 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 | 30 | 1,43 | 0,9 | 14,94 | 64,2 | | | | | | | | 0,11 | |
| Итого за Обед | | | 38,44 | 33,62 | 192,86 | 1066,02 | 0,86 | 1 | | 0,83 | 111,97 | | 271 | 1 | |
| Итого за день | | | 62,38 | 64,8 | 257,88 | 1630,82 | | | 23,51 | 97,88 | 0,83 | 12 | 897,59 | 16 | 14,87 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_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 | P | 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 | 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 | | | 20,32 | 27,52 | 89,21 | 734,79 | | | 22,43 | 0,02 | 62,1 | | 49,27 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 82,02 | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне | 200/10 | 1,4 | 3,94 | 15,59 | 103,22 | 0,03 | 8,63 | | | 28,7 | 31,5 | 15,07 | 0,71 |
| 291 | Плов из бройлер-цыплят | 240 | 23,31 | 27,09 | 74,61 | 600,87 | 0,21 | 7,8 | 33,6 | | 43,29 | 227,16 | 64,71 | 2,19 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 180 | 0,18 | 0,18 | 25,11 | 103,14 | | 0,81 | | | 12,78 | 3,96 | 4,59 | 0,9 |
| | 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 Обед | | | 28,72 | 32,83 | 144,65 | 943,43 | | | 33,6 | | 93,28 | | 96,59 | |
| Итого за день | | | 49,04 | 60,35 | 233,86 | 1678,22 | | 37,42 | 56,03 | 0,02 | | 464,75 | | 6,98 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_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 | P | 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 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 88,02 | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 200/10 | 6,14 | 3,98 | 17,37 | 111,46 | 0,04 | 127,62 | | 0,07 | 39,8 | 39,58 | 16,23 | 0,65 |
| 289,05 | Рагу из птицы с овощами | 240 | 12,69 | 11,85 | 15,36 | 219,28 | 0,08 | 11,44 | 14,75 | | 37,19 | 109,35 | | |
| 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 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 Обед | | | 23,27 | 17,58 | 93,8 | 596,36 | | | 16,55 | 0,39 | 99,9 | | 46,81 | |
| Итого за день | | | 41,42 | 35,6 | 199,07 | 1222,42 | | 159,85 | 48,05 | 0,39 | | 278,39 | | 47,32 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_21/22

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 | Са | Р | 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 | 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 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 96,02 | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 200/10 | 4,52 | 4,12 | 38,71 | 176,88 | 0,07 | 6,78 | | | 23,58 | 45,8 | 19,51 | 0,75 |
| 234 | Котлеты (биточки) рыбные | 90 | 15,84 | 22,61 | 15,55 | 358,56 | 0,07 | 0,94 | 23,68 | | 31,34 | 158,98 | | |
| 305 | Рис припущенный | 150 | 3,6 | 4,75 | 52,4 | 255,83 | 0,05 | | | 0,21 | 4,2 | 78,75 | 26,25 | 0,53 |
| 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 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 Обед | | | 28,4 | 33,23 | 167,73 | 1056,89 | | | 25,48 | 0,53 | 82,03 | | 76,34 | |
| Итого за день | | | 54,28 | 54,23 | 276,37 | 1770,06 | | 38,06 | 32,68 | 0,53 | 14 | 737,13 | 4 | 40,53 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_21/22

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 | Са | Р | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 295 | Котлеты рубленные 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 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 99,02 | Суп из овощей на курином бульоне | 200/10 | 1,22 | 3,84 | 7,04 | 73,27 | 0,05 | 7,98 | | | 26,81 | 379,04 | 15,96 | 0,6 | |
| 279,02 | Тефтели 2-й вариант /свин/ б/с | 90 | 10,44 | 24,15 | 17,4 | 334,5 | 0,29 | 1,38 | 24,3 | | 32,43 | 128,27 | 25,95 | 1,32 | |
| 143 | Рагу из овощей | 150 | 2,52 | 3,95 | 15,35 | 98,07 | 0,07 | 17,9 | 65,75 | | 53,09 | 64,27 | 20 | 0,57 | |
| 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 | 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 Обед | | | 19,33 | 34,15 | 105,01 | 784,64 | | | 0,03 | 125,7 | | 79,33 | | | |
| Итого за день | | | 53,39 | 67,28 | 271,38 | 1790,92 | | 0,76 | 1 | 101,46 | 0,88 | 19 | 888,04 | 15 | 12,28 |
| Среднее за период | | | 53,62 | 57,35 | 246,57 | 1573,16 | | 0,76 | 1 | 101,46 | 0,88 | 19 | 888,04 | 15 | 12,28 |
| Итого за период | | | 536,21 | 573,47 | 2465,68 | 15731,48 | | 7,59 | 9 | 1014,6 | 8,8 | 187 | 8880,4 | 152,8 | 122,8 |

Составил _____ Зам. гл. буха 2

М.П.

Утвердил _____



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_ДОВЗ_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 | 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 | | | 14,11 | 12,12 | 52,89 | 341,6 | | | | | 341,19 | | 41,26 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,5 | 9 | 66,13 | 216 | | 2,2 | | | 88,13 | | | 2,05 |
| 371 | Гренки | 20 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63 | | | | | | | | |
| 255 | Печень по-строгановски | 50/50 | 40,61 | 32,81 | 9,36 | 462,5 | | 1 | 26,96 | | 25,51 | | | 0,06 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант) | 180 | 13,96 | 11,62 | 75,48 | 462,22 | | | | 1 | 367,12 | | | 8,28 |
| 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 | 35 | 2,8 | 0,84 | 16,8 | 84 | 0,07 | 0,06 | | | 8,89 | | 12,8 | 0,9 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 1,67 | 1,05 | 17,43 | 74,9 | | | | | | | | 0,13 |
| Итого за Обед | | | 67,84 | 55,9 | 219,76 | 1454,06 | 0,98 | | | 1 | 114,88 | | 319,46 | |
| Итого за день | | | 81,95 | 68,02 | 272,65 | 1795,66 | | 22,8 | 77,11 | 1 | 762,76 | | 13,57 | |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_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 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 82,02 | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне | 250/10 | 1,73 | 4,88 | 19,3 | 127,8 | 0,04 | 10,68 | | | 35,53 | 39 | 18,66 | 0,88 |
| 289,05 | Рагу из птицы с овощами | 280 | 14,81 | 13,83 | 17,92 | 255,83 | 0,09 | 13,35 | 17,21 | | 43,39 | 127,58 | | |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,61 | 0,13 | 31,73 | 129,42 | | 0,54 | 1,8 | 0,32 | 14,4 | 14,94 | 18,36 | 0,54 |
| | 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 Обед | | | 20,98 | 20,46 | 98,29 | 649,25 | | | 19,01 | 0,32 | 101,83 | | 49,24 | |
| Итого за день | | | 42,79 | 50,53 | 184,39 | 1419,76 | | 44,9 | 43,94 | 0,34 | 402,33 | | 4,71 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_21/22

День: среда

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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 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 | | | 23,94 | 21,74 | 97,61 | 670,7 | 0,29 | 1 | | 0,32 | 83,1 | | 35,52 | 1 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 103,03 | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 250 | 2,65 | 2,78 | 24,23 | 172 | 0,1 | 16,5 | | 0,14 | 13,3 | 54,8 | 22,45 | 0,83 |
| 279,01 | Тефтели 2-й вариант б/с | 100 | 13,15 | 14,64 | 16,64 | 250,34 | 0,09 | 0,74 | 58,19 | | 41,7 | 146,56 | 43,54 | 1,14 |
| 139 | Капуста тушенная | 180 | 12,82 | 12,82 | 35 | 227,02 | 0,06 | 30,96 | | | 106,56 | 73,8 | 37,8 | 1,51 |
| 348 | Компот из изюма | 180 | 0,41 | 0,09 | 29,81 | 118,8 | | | | | 14 | | 8 | |
| | 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 Обед | | | 33,66 | 32,19 | 139,82 | 928,36 | | | 58,19 | 0,14 | 172,61 | 23 | 119,66 | 1 |
| Итого за день | | | 57,6 | 53,93 | 237,43 | 1599,06 | | 52,82 | 72,66 | 0,46 | 20 | 359,7 | 16 | 7,53 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_21/22

День: четверг

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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 96,02 | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 250/10 | 5,6 | 5,1 | 47,93 | 218,99 | 0,09 | 8,39 | | | 29,19 | 56,7 | 24,16 | 0,93 |
| 291 | Плов из бройлер-цыплят | 280 | 27,2 | 31,61 | 87,05 | 701,02 | 0,25 | 9,1 | 39,2 | | 50,51 | 265,02 | 75,5 | 2,56 |
| 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 Обед | | | 36,72 | 38,37 | 191,43 | 1165,11 | | 3 | 39,2 | | 88,21 | 8 | 111,88 | |
| Итого за день | | | 48,03 | 54,1 | 334,27 | 1926,99 | | 61,77 | 51,2 | 0,76 | 14 | 633,34 | 4 | 51,53 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_21/22

День: пятница
Неделя: 1Сезон: 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 |
| 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 |
| 376 | Чай с сахаром | 180 | 0,09 | 0,05 | 13,5 | 54 | | 0,03 | | | | 2,52 | 1,26 | 0,25 |
| 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 |
| Итого за Завтрак | | | 55,55 | 75,42 | 86,75 | 718,9 | 0,25 | 0,98 | | | 438,89 | | 59,58 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 88,02 | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 250/10 | 7,6 | 4,93 | 21,51 | 138 | 0,05 | 158,01 | | 0,09 | 49,28 | 49 | 20,09 | 0,8 |
| 268 | Котлеты, биточки, шницели (свинина) | 100 | 13,6 | 25,4 | 26,3 | 356 | | | | | 7 | | 16 | 0,8 |
| 305 | Рис припущенный | 180 | 4,32 | 5,7 | 62,88 | 307 | 0,06 | | | 0,25 | 5,04 | 94,5 | 31,5 | 0,64 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,61 | 0,13 | 31,73 | 129,42 | | 0,54 | 1,8 | 0,32 | 14,4 | 14,94 | 18,36 | 0,54 |
| | 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 Обед | | | 29,32 | 37,51 | 166,87 | 1043,92 | | | 1,8 | 0,66 | 105,61 | 139 | 87,73 | 2 |
| Итого за день | | | 84,87 | 112,93 | 253,62 | 1762,82 | | | 132,84 | 0,66 | 7 | 594,76 | 16 | 5,89 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_21/22

День: понедельник
Неделя: 2Сезон: 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 |
| 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 | 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 |
| Итого за Завтрак | | | 28,8 | 40,1 | 64,18 | 642,51 | | | 51 | | 453,46 | | 51,34 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,5 | 9 | 66,13 | 216 | | 2,2 | | | | 88,13 | | 2,05 |
| 371 | Гренки | 20 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 63 | | | | | | | | |
| 288 | Курица отварная | 100 | 16,98 | 16,16 | 14,62 | 241,56 | 0,06 | 2 | 63,76 | | 13 | 87,78 | 18 | 1,06 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант) | 180 | 13,96 | 11,62 | 75,48 | 462,22 | | | | 1 | | 367,12 | | 8,28 |
| 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 | 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 |
| Итого за Обед | | | 42,29 | 38,44 | 210,35 | 1165,02 | 0,97 | 2 | | 1 | 125,79 | | 315,49 | 2 |
| Итого за день | | | 71,09 | 78,54 | 274,53 | 1807,53 | | 24,36 | 114,76 | 1 | 13 | 1087,41 | 18 | 17,08 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_21/22

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 |
| 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 | | |
| 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 | 25 | 1,19 | 0,75 | 12,45 | 53,5 | | | | | | | | 0,09 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 2 | 0,6 | 12 | 60 | 0,05 | 0,04 | | | 6,35 | | 9,14 | 0,64 |
| Итого за Завтрак | | | 22,41 | 29,66 | 94,67 | 795,11 | | | 24,93 | | 65,8 | | 49,86 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 82,02 | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне | 250/10 | 1,73 | 4,88 | 19,3 | 127,8 | 0,04 | 10,68 | | | 35,53 | 39 | 18,66 | 0,88 |
| 291 | Плов из бройлер-цыплят | 280 | 27,2 | 31,61 | 87,05 | 701,02 | 0,25 | 9,1 | 39,2 | | 50,51 | 265,02 | 75,5 | 2,56 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 180 | 0,18 | 0,18 | 25,11 | 103,14 | | 0,81 | | | 12,78 | 3,96 | 4,59 | 0,9 |
| | 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 Обед | | | 32,94 | 38,29 | 160,8 | 1068,16 | | | 39,2 | | 107,33 | | 110,97 | |
| Итого за день | | | 55,35 | 67,95 | 255,47 | 1863,27 | | 40,01 | 64,13 | | 173,16 | | 160,83 | 7,53 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_В.Салда_21/22

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 |
| 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 | 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 |
| | Фрукт свежий | 1 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | | | | | | 22 | | 44 |
| Итого за Завтрак | | | 21,72 | 22,1 | 115,47 | 712,36 | 0,21 | | | | 240,51 | | 42,48 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 88,02 | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 250/10 | 7,6 | 4,93 | 21,51 | 138 | 0,05 | 158,01 | | 0,09 | 49,28 | 49 | 20,09 | 0,8 |
| 289,05 | Рагу из птицы с овощами | 280 | 14,81 | 13,83 | 17,92 | 255,83 | 0,09 | 13,35 | 17,21 | | 43,39 | 127,58 | | |
| 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 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 Обед | | | 26,85 | 20,51 | 100,5 | 659,45 | | | 19,01 | 0,41 | 115,58 | | 50,67 | |
| Итого за день | | | 48,57 | 42,61 | 215,97 | 1371,81 | | 192,19 | 61,01 | 0,41 | 173,16 | | 160,83 | 7,53 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_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 | Са | Р | 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" | 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 | | | 28,6 | 23,6 | 118,77 | 785,4 | | 3 | | | 81,53 | 8 | 81,96 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 96,02 | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 250/10 | 5,6 | 5,1 | 47,93 | 218,99 | 0,09 | 8,39 | | | 29,19 | 56,7 | 24,16 | 0,93 |
| 234 | Котлеты (биточки) рыбные | 100 | 17,6 | 25,12 | 17,28 | 398,4 | 0,08 | 1,04 | 26,31 | | 34,82 | 176,64 | | |
| 305 | Рис припущенный | 180 | 4,32 | 5,7 | 62,88 | 307 | 0,06 | | | 0,25 | 5,04 | 94,5 | 31,5 | 0,64 |
| 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 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 Обед | | | 31,96 | 37,67 | 189,16 | 1190,01 | | | 28,11 | 0,57 | 91,96 | | 86,24 | |
| Итого за день | | | 60,56 | 61,27 | 307,93 | 1975,41 | | 44,69 | 36,11 | 0,57 | 14 | 837,88 | 4 | 45,01 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_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 | Са | Р | 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 | |
| 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 | | | 38,2 | 36,33 | 182,23 | 1105,22 | 0,75 | 1 | | 1 | 60,11 | 23 | 263,55 | 2 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 99,02 | Суп из овощей на курином бульоне | 250/10 | 1,51 | 4,75 | 8,72 | 90,72 | 0,06 | 9,88 | | | 33,19 | 469,29 | 19,76 | 0,74 | |
| 279,02 | Тефтели 2-й вариант /свин/ б/с | 100 | 11,6 | 26,83 | 19,33 | 371,67 | 0,32 | 1,53 | 27 | | 36,03 | 142,52 | 28,83 | 1,47 | |
| 143 | Рагу из овощей | 180 | 3,02 | 4,74 | 18,42 | 117,68 | 0,08 | 21,48 | 78,9 | | 63,71 | 77,12 | 24 | 0,68 | |
| 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 | 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 Обед | | | 21,28 | 38,53 | 111,69 | 858,87 | | | | 0,03 | 146,3 | | 90,01 | | |
| Итого за день | | | 59,48 | 74,86 | 293,92 | 1964,09 | | 34,41 | 118,58 | 1,03 | 20 | 1066,02 | 16 | 14,06 | |
| Среднее за период | | | 61,03 | 66,47 | 263,02 | 1748,64 | | 8,37 | 10 | | 6,23 | 314,13 | 20 | 211,44 | 1 |
| Итого за период | | | 610,29 | 664,74 | 2630,18 | 17486,4 | | 83,7 | 100 | | 62,3 | 3141,25 | 201 | 2114,39 | 8 |

Составил

Зам. гл. буха 2

М.П.

Утвердил

