

Согласовано:  
директор МБОУ СОШ № 1

  
/ Волкова Н.В./

« 18 » 01 2026г.

Утверждаю:  
ИП Розенбах Е.О.

  
/Е.О.Розенбах/

« 18 » 01 2026г.

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

**МБОУ СОШ №1**

**Сезон: Осень-Зима-Весна**

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

г. Красноуральск

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 1-4\_СОШ№1\_25

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	200/10	5,71	8,95	28,25	217,14								
15	Сыр (порциями)	20	1	1		13,16	0,04	0,04	7,88		37,52	22,52	2,08	0,04
	Фрукт свежий	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
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	20	2,14	0,92	9,52	54,8								
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42								0,22
Итого за Завтрак			11,82	13,01	78,76	480,92	0,04				86,16		23,12	
Итого за день			11,82	13,01	78,76	480,92		22,27	7,88			49,27		5,11

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4\_СОШ№1\_25

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
274	Зразы рубленые из свинины	100	12,47	33,79	12,73	402,77	0,14	1,52	28,36		45,66	140,86	20,48	0,81
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	4,55	4,82	25,39	163,09						26,09		
34,09	Компот из клубники	200	0,2	1	7,4	39		16	30		4	1,6	5,2	0,26
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,38	14,28	82,2								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
Итого за Завтрак			22,44	41,92	70	749,19			58,36		58,89		26,76	
Итого за день			22,44	41,92	70	749,19		17,52	58,36			168,55		1,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)  
 Рацион: 1-4\_СОШ№1\_25

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

День: среда  
 Неделя: 1

№ 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>														
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	200/10	9,06	13,62	48,54	354,11								1,09
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
1	Манник	50	3,84	4,8	30,12	180	0,06	0,06	7,86	0,3	21,48	20,64	4,08	0,48
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
5	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,92	9,52	54,8								0,22
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42								0,22
<b>Итого за Завтрак</b>			18,7	22,12	130,48	805,33	0,33			0,3	325,25		38,2	6,6
<b>Итого за день</b>			18,7	22,12	130,48	805,33		21,39	17,86	0,3		113,44		

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)  
 Рацион: 1-4\_СОШ№1\_25

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

День: четверг  
 Неделя: 1

№ 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>														
234	Котлеты (биточки) рыбные	90	14,26	20,35	14	322,7	0,07	0,84	21,31		28,21	143,08		
312	Пюре картофельное в/у	150	2,13	3,54	33,66	157,26	0,12	17,7		0,09	8,88	51,42	20,4	0,8
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,3
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,38	14,28	82,2								0,3
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13							23,8	
<b>Итого за Завтрак</b>			21,74	26,22	86,83	684,19		21,27	21,31	0,09	55,94		198,75	1,1
<b>Итого за день</b>			21,74	26,22	86,83	684,19		21,27	21,31	0,09				

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 5)

Рецептурный номер: 1-4\_СОШ№1\_25

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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
<b>Завтрак</b>														
5,5	Запеканка из творога с рисом	150	7,92	11,37	40,8	301,44	0,06	0,06	55,74		53,91	123,99	26,46	0,84
27	Соус молочный (сладкий)	50	0,5	1,13	3,33	25,38	0,03	0,1	6,3		15,68	12,25	0,53	0,03
76	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,3	23,8	137								
6	Хлеб ржаной	50	3,36	1,56	17	103,56								0,56
<b>Итого за Завтрак</b>			17,2	16,38	99,93	627,38					78,15		30,19	
<b>Итого за день</b>			17,2	16,38	99,93	627,38		0,19	62,04			139,04		1,71

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 6)

Рецептурный номер: 1-4\_СОШ№1\_25

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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
<b>Завтрак</b>														
01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	200/10	5,71	8,95	28,25	217,14								
9	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,04		100		22	76,8		
01	Какао на молоке"	200	6,7	3,4	21	143								1,2
	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,92	9,52	54,8								
	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42								0,22
	Сыр (порциями)	30	1,5	1,5		19,74	0,06	0,06	11,82		56,28	33,78	3,12	0,06
<b>Итого за Завтрак</b>			22,47	19,99	65,85	539,1	0,14				177,7		29,84	
<b>Итого за день</b>			22,47	19,99	65,85	539,1		0,58	111,82			110,58		1,48

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4\_COШ№1\_25

День: вторник  
Неделя: 2Сезон: 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>														
6,09	Залеканка картофельная, фаршированная мясом кур с овощами_в/у	200	13,8	11,8	28,4	286	0,2	15	16		33,4	226,53		
326	Соус молочный	40	1,69	4,25	5,69	67,04	0,09	0,32	23,04		52,73	40,73	7,52	0,16
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,3
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,38	14,28	82,2								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,3
<b>Итого за Завтрак</b>			21,37	18,45	90,58	630,17			39,04	0,03	93,52		9,87	
<b>Итого за день</b>			21,37	18,45	90,58	630,17		16,81	39,04	0,03		268,82		0,8

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4\_COШ№1\_25

День: среда  
Неделя: 2Сезон: 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>														
173,02	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200/10	13,22	16,94	67,95	478,25								
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4
378	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0
5	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,3	23,8	137								
6	Хлеб ржаной	40	2,68	1,24	13,6	82,84								0
<b>Итого за Завтрак</b>			23,57	22,64	140,85	873,09	0,1				165,44		34,84	
<b>Итого за день</b>			23,57	22,64	140,85	873,09		21,33	10			92,8		5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Вариант: 1-4\_СОШ№1\_25

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
02	Тефтели 2-й вариант /свин/ б/с	90	4,63	10,68	7,7	147,8	0,23	1,13	19,68		26,28	103,9	21,02	1,06
02	Пюре картофельное_в/у	150	2,13	3,54	33,66	157,26	0,12	17,7		0,09	8,88	51,42	20,4	0,84
08	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
05	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,38	14,28	82,2								
06	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
<b>Итого за Завтрак</b>			12,5	16,71	94,7	571,99				0,45	56,29		62,9	
<b>Итого за день</b>			12,5	16,71	94,7	571,99		19,43	21,68	0,45		171,92		2,83

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Вариант: 1-4\_СОШ№1\_25

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
03	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200/10	7,79	10,26	43,97	298,73	0,19			0,34	8,48	126,36	84,81	2,84
05	Сыр (порциями)	25	1,25	1,25		16,45	0,05	0,05	9,85		46,9	28,15	2,6	0,05
09	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,84	19,04	109,6								
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
<b>Итого за Завтрак</b>			18,5	16,96	89,16	587,51				0,34	186,29		102,49	
<b>Итого за день</b>			18,5	16,96	89,16	587,51		1,35	9,85	0,34		244,51		3,35
<b>Итого за период</b>			19,03	21,44	94,71	654,89	0,21			0,12	128,36		38,2	
<b>Итого за период</b>			190,31	214,4	947,14	6548,87	2,07			1,21	283,63		382,01	

Составил \_\_\_\_\_ Калькулятор4

Утвердил \_\_\_\_\_



**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

Объект: 1-4\_COШ№1\_обед

День: понедельник

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
<b>Обед.</b>														
02	Суп картофельный с бобовыми в/у	200	7,81	14,06	71,88	337,5				0,33		133,6		3,13
41	Мясо отварное (свин.)	10	0,02	0,01		0,21			0,01		0,03	0,15	0,05	
71	Гренки	20	0,18	0,02	1,1	5,18								
60	Гуляш свинина	50/50	10,37	27,41	2,83	300,37		2		0,07	6	5,63	16	0,1
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами в/у	150	4,6	3,42	18,97	146,43		1,12		0,32		111,62		2,43
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	20	2,14	0,92	9,52	54,8								
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42								0,22
<b>Итого за Обед.</b>			<b>27,12</b>	<b>46,55</b>	<b>143,11</b>	<b>1018,71</b>	<b>0,58</b>	<b>21,57</b>		<b>0,75</b>	<b>65,56</b>	<b>157</b>	<b>130,44</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>27,12</b>	<b>46,55</b>	<b>143,11</b>	<b>1018,71</b>		<b>2</b>	<b>0,01</b>	<b>0,75</b>	<b>6</b>	<b>252,56</b>	<b>16</b>	<b>6,19</b>

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

Объект: 1-4\_COШ№1\_обед

День: вторник

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
<b>Обед.</b>														
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной в/у	200/10	1,94	5,32	11,07	96,7	0,05	8,63			28,62	31,4	15,03	0,72
9	Курица отвар.	10	2,36	2,24	0,02	29,7				0,01	2	0,89	2	0,01
74	Зразы рубленые из свинины	110	13,71	37,17	14,01	443,04	0,16	1,67	31,19		50,22	154,94	22,53	0,89
09	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	4,55	4,82	25,39	163,09						26,09		
09	Компот из клубники	200	0,2	1	7,4	39		16	30		4	1,6	5,2	0,26
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,3	23,8	137								
	Хлеб ржаной	45	3,02	1,4	15,3	93,2								0,5
<b>Итого за Обед.</b>			<b>31,13</b>	<b>54,25</b>	<b>96,99</b>	<b>1001,73</b>				<b>0,01</b>	<b>95,75</b>		<b>44,8</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>31,13</b>	<b>54,25</b>	<b>96,99</b>	<b>1001,73</b>		<b>26,41</b>	<b>61,19</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>214,92</b>	<b>2</b>	<b>2,38</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4\_СОШ№1\_обед

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед.</b>														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями в/у	200	2,54	2,67	23,26	165,12	0,1	15,84		0,14	12,77	52,61	21,55	0,8
19	Курица отвар.	20	4,72	4,48	0,04	59,4		1		0,02	3	1,78	5	0,0
291	Плов из бройлер-цыплят в/у	240	9,21	10,71	29,46	237,42	0,06	2,83	9,21		21,99	83,13		
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,3
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		4,4
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,38	14,28	82,2								0,2
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42								0,2
<b>Итого за Обед.</b>			21,95	20,68	108,13	739,46		41,62	9,21	0,56	86,12		43,43	
<b>Итого за день</b>			21,95	20,68	108,13	739,46		1	9,21	0,56	3	163,77	5	5,1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4\_СОШ№1\_обед

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед.</b>														
96	Рассольник ленинградский со сметаной в/у	200/10	4,36	3,97	37,29	170,34	0,08	12,44		0,16	10,63	52,93	18,47	0,1
19	Курица отвар.	20	4,72	4,48	0,04	59,4		1		0,02	3	1,78	5	0,0
234	Котлеты (биточки) рыбные	90	14,26	20,35	14	322,7	0,07	0,84	21,31		28,21	143,08		
312	Пюре картофельное в/у	150	2,13	3,54	33,66	157,26	0,12	17,7		0,09	8,88	51,42	20,4	0,1
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,1
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,38	14,28	82,2								0,2
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42								0,2
<b>Итого за Обед.</b>			30,09	34,36	121,07	893,32		31,23	21,31	0,27	53,36		41,83	
<b>Итого за день</b>			30,09	34,36	121,07	893,32		1	21,31	0,27	3	252,01	5	5,1

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

Вариант: 1-4\_СОШ№1\_обед

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ порц.	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>Обед.</b>														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	250/10	6,14	3,98	17,37	111,46	0,03	6,06		0,08	7,1	23,17	9,77	0,34
19	Курица отвар._	20	4,72	4,48	0,04	59,4		1		0,02	3	1,78	5	0,02
6	Бедро куриное запечённое_	90	14,87	14,14	12,77	211,31	0,05	1	55,77		11	76,81	15	0,93
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	4,55	4,82	25,39	163,09						26,09		
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	3,21	1,38	14,28	82,2								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
<b>Итого за Обед.</b>			36,16	29,82	112,06	822,39		2	55,77	0,13	56,06		16,25	1
<b>Итого за день</b>			36,16	29,82	112,06	822,39		10,65	55,77	0,13	14	129,41	20	1,93

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Вариант: 1-4\_СОШ№1\_обед

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ порц.	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>Обед.</b>														
02	Суп картофельный с бобовыми_в/у	200	7,81	14,06	71,88	337,5				0,33		133,6		3,13
41	Мясо отварное (свин.)_	10	0,02	0,01		0,21			0,01		0,03	0,15	0,05	
71	Гренки_	20	0,18	0,02	1,1	5,18								
50	Гуляш свинина_	50/50	10,37	27,41	2,83	300,37		2		0,07	6	5,63	16	0,1
4	Каша гречневая рассыпчатая с овощами_в/у	150	4,6	3,42	18,97	146,43		1,12		0,32		111,62		2,43
04	Напиток "Витошка Лайт"_	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
5	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,92	9,52	54,8								
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42								0,22
<b>Итого за Обед.</b>			26,46	46,46	127,1	950,91	0,98	41,48		4,54	63,3	157	129,17	1
<b>Итого за день</b>			26,46	46,46	127,1	950,91	0,98	2	152,36	4,54	6	251	16	5,88

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4\_СОШ№1\_обед

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	Са	Р	Мg	К
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед.</b>														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной в/у	250/10	2,4	6,59	13,71	119,72	0,06	10,68			35,43	38,88	18,61	0
19	Курица отвар.	10	2,36	2,24	0,02	29,7				0,01	2	0,89	2	0
6,09	Запеканка картофельная, фаршированная мясом кур с овощами в/у	200	13,8	11,8	28,4	286	0,2	15	16		33,4	226,53		
326	Соус молочный	40	1,69	4,25	5,69	67,04	0,09	0,32	23,04		52,73	40,73	7,52	0
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
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,38	14,28	82,2								0
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0
<b>Итого за Обед.</b>			26,13	27,28	104,31	779,59				0,04	130,06		28,9	
<b>Итого за день</b>			26,13	27,28	104,31	779,59		27,6	39,04	0,04	2	308,59	2	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4\_СОШ№1\_обед

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	Са	Р	Мg	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
<b>Обед.</b>														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной в/у	200/10	4,96	3,21	14,03	90,03	0,02	4,89		0,06	5,73	18,71	7,89	
19	Курица отвар.	30	7,08	6,72	0,06	89,1		1		0,03	5	2,67	7	
274	Зразы рубленые из свинины	110	13,71	37,17	14,01	443,04	0,16	1,67	31,19		50,22	154,94	22,53	
305	Рис припущенный	180	7,46	9,86	108,66	530,51	0,1			0,43	8,71	163,3	54,43	
54,09	Компот из клубники	200	0,2	1	7,4	39		16	30		4	1,6	5,2	
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,38	14,28	82,2								
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42								
<b>Итого за Обед.</b>			37,96	59,96	165,24	1315,3		1	61,19	0,52	75,41		92,03	
<b>Итого за день</b>			37,96	59,96	165,24	1315,3		22,89	61,19	0,52	5	341,22	7	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Вариант: 1-4\_СОШ№1\_обед

День: четверг  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
96	Рассольник ленинградский со сметаной в/у	200/10	4,36	3,97	37,29	170,34	0,08	12,44		0,16	10,63	52,93	18,47	0,68
99	Курица отвар.	10	2,36	2,24	0,02	29,7				0,01	2	0,89	2	0,01
99,02	Тефтели 2-й вариант /свин/ б/с	90	4,63	10,68	7,7	147,8	0,23	1,13	19,68		26,28	103,9	21,02	1,06
112	Пюре картофельное в/у	150	2,13	3,54	33,66	157,26	0,12	17,7		0,09	8,88	51,42	20,4	0,84
88	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	3,21	1,38	14,28	82,2								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
<b>Итого за Обед.</b>			19,22	22,92	132,01	772,03		31,98	21,68	0,62	68,03			81,79
<b>Итого за день</b>			19,22	22,92	132,01	772,03			21,68	0,62	2	225,74	2	3,52

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Вариант: 1-4\_СОШ№1\_обед

День: пятница  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
01	Суп картофельный с пшеном со сметаной в/у	200/10	1,45	1,85	13,42	101,77	0,06	5,38			302,8	36,52	14,86	0,57
9	Курица отвар.	10	2,36	2,24	0,02	29,7				0,01	2	0,89	2	0,01
05	Паста болоньезе с курицей в/у	250	34,43	15,05	67,61	545,58	0,05	6,39		0,13	9	37,31	25	0,55
89	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,38	14,28	82,2								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
<b>Итого за Обед.</b>			44,46	21,45	125,73	906,18	1			0,14	342,99	281	49,37	1
<b>Итого за день</b>			44,46	21,45	125,73	906,18	0,18	31,88		0,14	11	138,72	27	2,46
<b>Итого за период</b>			30,07	36,37	123,58	919,96	0,39	28,73		0,76	103,66	60	65,8	
<b>Итого за период</b>			300,68	363,73	1235,75	9199,62	3,94	287,31		7,58	1036,64	595	658,01	4

Составил \_\_\_\_\_ Калькулятор4

Утвердил \_\_\_\_\_

М.П.



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рецепт: 5-11\_СОШ№1\_завт.

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
<b>Завтрак</b>														
260	Гуляш свинина	50/50	10,37	27,41	2,83	300,37		2		0,07	6	5,63	16	0,1
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами в/у	180	5,52	4,1	22,76	175,72		1,34		0,38		133,94		2,92
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	4,28	1,84	19,04	109,6								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
<b>того за Завтрак</b>			22,31	34,3	69,52	707,72	0,21	5,05		0,45	36,27	157	92,82	1
<b>того за день</b>			22,31	34,3	69,52	707,72		3		0,45	6	143,82	16	3,7

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рецепт: 5-11\_СОШ№1\_завт.

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
<b>Завтрак</b>														
74	Зразы рубленые из свинины	120	14,96	40,55	15,28	483,32	0,17	1,83	34,03		54,79	169,03	24,57	0,97
109	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	210	6,37	6,74	35,55	228,33						36,53		
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	50	5,35	2,3	23,8	137								
6	Хлеб ржаной	40	2,68	1,24	13,6	82,84								0,44
<b>того за Завтрак</b>			30,02	50,92	120,24	1064,29			34,03	0,03	69,63		27,28	
<b>того за день</b>			30,02	50,92	120,24	1064,29		3,32	34,03	0,03		207,12		1,72

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)  
 Рацион: 5-11\_СОШ№1\_завт.

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

День: среда  
 Неделя: 1

№ 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>													
291	Плов из бройлер-цыплят_в/у	200	7,67	8,93	24,55	197,85	0,05	2,36	7,67		18,33	69,27	
388	Компот из ягод (заморозка)	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,38	14,28	82,2							
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42						22	
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4			
<b>Итого за Завтрак</b>			13,54	11,91	94,09	538,07				9,67	0,76	69,75	39,12
<b>Итого за день</b>			13,54	11,91	94,09	538,07		22,96	9,67	0,76		107,87	

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)  
 Рацион: 5-11\_СОШ№1\_завт.

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

День: четверг  
 Неделя: 1

№ 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>													
234	Котлеты (биточки) рыбные	100	15,84	22,61	15,56	358,56	0,08	0,93	23,68		31,34	158,98	
312	Пюре картофельное_в/у	180	2,56	4,25	40,39	188,71	0,14	21,24		0,11	10,66	61,7	24,48
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32
5	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,84	19,04	109,6							
6	Хлеб ржаной	35	2,35	1,09	11,9	72,49							
<b>Итого за Завтрак</b>			25,16	29,81	101,58	789,26			23,68	0,11	61,71		28,06
<b>Итого за день</b>			25,16	29,81	101,58	789,26		24,9	23,68	0,11		224,93	

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

Рацион: 5-11\_СОШ№1\_завт.

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>														
6	Бедро куриное запечённое	110	18,17	17,28	15,61	258,27	0,07	2	68,17		14	93,87	19	1,13
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,46	5,78	30,47	195,71						31,31		
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	4,28	1,84	19,04	109,6								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
<b>Итого за Завтрак</b>			30,58	25,92	107,33	758,51	0,21	5,01		0,03	55,4		6,38	2
<b>Итого за день</b>			30,58	25,92	107,33	758,51		2	68,17	0,03	14	126,74	19	1,77

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 5-11\_СОШ№1\_завт.

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>														
260	Гуляш свинина	50/50	10,37	27,41	2,83	300,37		2		0,07	6	5,63	16	0,1
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами в/у	180	5,52	4,1	22,76	175,72		1,34		0,38		133,94		2,92
2,04	Напиток "Витошка Лайт"	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
5	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,84	19,04	109,6								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
<b>Итого за Завтрак</b>			22,18	34,28	70,83	712,82	0,61	23,72		4,27	22,55	157	90,5	1
<b>Итого за день</b>			22,18	34,28	70,83	712,82	0,61	3	152,35	4,27	6	139,57	16	3,35

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)  
 Рацион: 5-11\_СОШ№1\_завт.

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	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
6,09	Запеканка картофельная, фаршированная мясом кур с овощами в/у	220	15,18	12,98	31,24	314,6	0,22	16,5	17,6		36,74	249,18	
326	Соус молочный	40	1,69	4,25	5,69	67,04	0,09	0,32	23,04		52,73	40,73	7,52
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,38	14,28	82,2							
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13							
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22	
<b>Итого за Завтрак</b>			23,55	20,43	113,02	752,77			40,64	0,43	128,86		27,87
<b>Итого за день</b>			23,55	20,43	113,02	752,77		38,31	40,64	0,43		313,47	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)  
 Рацион: 5-11\_СОШ№1\_завт.

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	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
274	Зразы рубленные из свинины	110	13,71	37,17	14,01	443,04	0,16	1,67	31,19		50,22	154,94	22,53
305	Рис припущенный	200	8,29	10,96	120,73	589,45	0,11			0,48	9,68	181,44	60,48
54,09	Компот из клубники	200	0,2	1	7,4	39		16	30		4	1,6	5,2
5	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,3	23,8	137							
6	Хлеб ржаной	40	2,68	1,24	13,6	82,84							
<b>Итого за Завтрак</b>			30,23	52,67	179,54	1291,33			61,19	0,48	70,74		89,65
<b>Итого за день</b>			30,23	52,67	179,54	1291,33		17,67	61,19	0,48		337,98	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11\_СОШ№1\_завт.

День: четверг  
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>														
79,02	Тефтели 2-й вариант /свин/ б/с	100	5,14	11,87	8,56	164,22	0,26	1,26	21,87		29,2	115,44	23,36	1,18
312	Пюре картофельное в/у	180	2,56	4,25	40,39	188,71	0,14	21,24		0,11	10,66	61,7	24,48	1,01
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,84	19,04	109,6								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
<b>того за Завтрак</b>			14,06	18,91	93,19	584,66				0,11	44,99		50,32	
<b>того за день</b>			14,06	18,91	93,19	584,66		22,53	21,87	0,11		179,94		2,8

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11\_СОШ№1\_завт.

День: пятница  
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>														
4,05	Паста болоньезе с курицей в/у	280	38,56	16,86	75,73	611,04	0,06	7,15		0,14	10	41,79	28	0,62
32,04	Напиток "Витошка Лайт"	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
5	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,84	19,04	109,6								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
<b>того за Завтрак</b>			44,85	19,63	120,97	847,77	1			3,96	27,47	315	11,17	1
<b>того за день</b>			44,85	19,63	120,97	847,77	0,46	28,55	152,35	3,96	10	41,79	28	0,95
<b>среднее за период</b>			25,65	29,88	107,03	804,72	0,32	19,2		1,06	58,74	63	46,32	1
<b>того за период</b>			256,48	298,78	1070,31	8047,2	3,19	192,02		10,63	587,37	629	463,17	5

Составил \_\_\_\_\_ Калькулятор4

Утвердил \_\_\_\_\_

М.П.



### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

рацион: 5-11\_СОШ№1\_обед

День: понедельник  
Неделя: 1

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед.</b>														
102	Суп картофельный с бобовыми в/у	250	9,76	17,58	89,85	421,88				0,41		167		3,91
241	Мясо отварное (свин.)	20	0,04	0,02		0,42			0,02		0,06	0,3	0,1	
371	Гренки	20	0,18	0,02	1,1	5,18								
260	Гуляш свинина	50/50	10,37	27,41	2,83	300,37		2		0,07	6	5,63	16	0,1
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами в/у	180	5,52	4,1	22,76	175,72		1,34		0,38		133,94		2,92
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	20	2,14	0,92	9,52	54,8								
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42								
<b>того за Обед.</b>			30,01	50,76	164,87	1132,59	0,7	26,29		0,89	79,02	157	158,51	1
<b>того за день</b>			30,01	50,76	164,87	1132,59		3	0,02	0,89	6	308,43	16	7,46

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

рацион: 5-11\_СОШ№1\_обед

День: вторник  
Неделя: 1

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед.</b>														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной в/у	300/10	2,86	7,85	16,34	142,75	0,07	12,74			42,25	46,35	22,19	1,06
19	Курица отвар.	40	9,44	8,96	0,08	118,8		1		0,04	7	3,56	9	0,04
74	Зразы рубленые из свинины	100	12,47	33,79	12,73	402,77	0,14	1,52	28,36		45,66	140,86	20,48	0,81
09	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,46	5,78	30,47	195,71						31,31		
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	50	5,35	2,3	23,8	137								
6	Хлеб ржаной	50	3,36	1,56	17	103,56								0,56
<b>того за Обед.</b>			39,6	60,33	132,43	1233,39		1		0,07	108,09		47,42	1
<b>того за день</b>			39,6	60,33	132,43	1233,39		16,19	28,36	0,07	7	223,64	9	2,78

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11\_СОШ№1\_обед

День: среда  
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	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Обед.</b>													
103	Суп картофельный с макаронными изделиями_в/у	250	3,18	3,34	29,08	206,4	0,13	19,8		0,18	15,96	65,76	26,94
19	Курица отвар_	20	4,72	4,48	0,04	59,4		1		0,02	3	1,78	5
291	Плов из бройлер-цыплят_в/у	200	7,67	8,93	24,55	197,85	0,05	2,36	7,67		18,33	69,27	
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,38	14,28	82,2							
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42							
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94							
<b>Итого за Обед.</b>			<b>21,44</b>	<b>19,73</b>	<b>123,21</b>	<b>803,87</b>		<b>42,98</b>	<b>9,67</b>	<b>0,56</b>	<b>87,93</b>		<b>66,9</b>
<b>Итого за день</b>			<b>21,44</b>	<b>19,73</b>	<b>123,21</b>	<b>803,87</b>		<b>1</b>	<b>9,67</b>	<b>0,56</b>	<b>3</b>	<b>153,41</b>	<b>5</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11\_СОШ№1\_обед

День: четверг  
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	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Обед.</b>													
96	Рассольник ленинградский со сметаной_в/у	250/10	5,4	4,92	46,17	210,9	0,1	15,4		0,2	13,16	65,53	22,87
19	Курица отвар_	30	7,08	6,72	0,06	89,1		1		0,03	5	2,67	7
234	Котлеты (биточки) рыбные_	100	15,84	22,61	15,56	358,56	0,08	0,93	23,68		31,34	158,98	
312	Пюре картофельное_в/у	180	2,56	4,25	40,39	188,71	0,14	21,24		0,11	10,66	61,7	24,48
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,38	14,28	82,2							
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42							
<b>Итого за Обед.</b>			<b>35,5</b>	<b>40,52</b>	<b>138,26</b>	<b>1030,89</b>		<b>37,93</b>	<b>23,68</b>	<b>0,34</b>	<b>61,91</b>		<b>50,73</b>
<b>Итого за день</b>			<b>35,5</b>	<b>40,52</b>	<b>138,26</b>	<b>1030,89</b>		<b>1</b>	<b>23,68</b>	<b>0,34</b>	<b>5</b>	<b>291,68</b>	<b>7</b>

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

Рацион: 5-11\_СОШ№1\_обед

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед.</b>														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной в/у	300/10	7,32	4,75	20,71	132,89	0,04	7,23		0,1	8,47	27,63	11,65	0,41
19	Курица отвар.	20	4,72	4,48	0,04	59,4		1		0,02	3	1,78	5	0,02
6	Бедро куриное запечённое	110	18,17	17,28	15,61	258,27	0,07	2	68,17		14	93,87	19	1,13
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,46	5,78	30,47	195,71						31,31		
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	4,28	1,84	19,04	109,6								
6	Хлеб ржаной	40	2,68	1,24	13,6	82,84								0,44
<b>Итого за Обед.</b>			<b>43,29</b>	<b>35,46</b>	<b>131,48</b>	<b>971,51</b>		<b>3</b>	<b>68,17</b>	<b>0,15</b>	<b>67,8</b>		<b>19,23</b>	<b>2</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43,29</b>	<b>35,46</b>	<b>131,48</b>	<b>971,51</b>		<b>12,46</b>	<b>68,17</b>	<b>0,15</b>	<b>17</b>	<b>156,15</b>	<b>24</b>	<b>2,31</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 5-11\_СОШ№1\_обед

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед.</b>														
102	Суп картофельный с бобовыми в/у	250/10	10,15	18,28	93,44	438,75				0,43		173,68		4,07
241	Мясо отварное (свин.)	20	0,04	0,02		0,42			0,02		0,06	0,3	0,1	
260	Гуляш свинина	50/50	10,37	27,41	2,83	300,37		2		0,07	6	5,63	16	0,1
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами в/у	180	5,52	4,1	22,76	175,72		1,34		0,38		133,94		2,92
2,04	Напиток "Витошка Лайт"	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
5	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,92	9,52	54,8								
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42								0,22
<b>Итого за Обед.</b>			<b>29,56</b>	<b>51,35</b>	<b>151,35</b>	<b>1076,48</b>	<b>1,12</b>	<b>47,09</b>		<b>4,7</b>	<b>79</b>	<b>157</b>	<b>159,92</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>29,56</b>	<b>51,35</b>	<b>151,35</b>	<b>1076,48</b>	<b>1,12</b>	<b>3</b>	<b>152,37</b>	<b>4,7</b>	<b>6</b>	<b>313,55</b>	<b>16</b>	<b>7,31</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)  
 Рацион: 5-11\_СОШ№1\_обед

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	Мg	К
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед.</b>														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	300/10	2,86	7,85	16,34	142,75	0,07	12,74			42,25	46,35	22,19	1,4
19	Курица отвар._	20	4,72	4,48	0,04	59,4		1		0,02	3	1,78	5	0,1
6,09	Запеканка картофельная, фаршированная мясом кур с овощами_в/у	220	15,18	12,98	31,24	314,6	0,22	16,5	17,6		36,74	249,18		
326	Соус молочный_	40	1,69	4,25	5,69	67,04	0,09	0,32	23,04		52,73	40,73	7,52	0,1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,1
5	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,84	19,04	109,6								0,1
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,1
<b>Итого за Обед.</b>			31,4	32,42	114,56	888,32		1		0,05	141,33		32,9	1,4
<b>Итого за день</b>			31,4	32,42	114,56	888,32		31,27	40,64	0,05	3	339,6	5	1,4

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)  
 Рацион: 5-11\_СОШ№1\_обед

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	Мg	К
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед.</b>														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	300/10	7,32	4,75	20,71	132,89	0,04	7,23		0,1	8,47	27,63	11,65	1,4
19	Курица отвар._	20	4,72	4,48	0,04	59,4		1		0,02	3	1,78	5	0,1
274	Зразы рубленые из свинины_	100	12,47	33,79	12,73	402,77	0,14	1,52	28,36		45,66	140,86	20,48	1,4
305	Рис припущенный_	180	7,46	9,86	108,66	530,51	0,1			0,43	8,71	163,3	54,43	1,4
54,09	Компот из клубники_	200	0,2	1	7,4	39		16	30		4	1,6	5,2	1,4
5	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,92	9,52	54,8								1,4
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42								1,4
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		1,4
<b>Итого за Обед.</b>			36,45	56,22	185,46	1354,79		1	58,36	0,95	104,48		111,32	1,4
<b>Итого за день</b>			36,45	56,22	185,46	1354,79		44,97	58,36	0,95	3	357,17	5	1,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11\_СОШ№1\_обед

День: четверг  
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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед.</b>														
96	Рассольник ленинградский со сметаной_в/у	250/10	5,4	4,92	46,17	210,9	0,1	15,4		0,2	13,16	65,53	22,87	0,84
19	Курица отвар_	20	4,72	4,48	0,04	59,4		1		0,02	3	1,78	5	0,02
279,02	Тефтели 2-й вариант /свин/_б/с	100	5,14	11,87	8,56	164,22	0,26	1,26	21,87		29,2	115,44	23,36	1,18
312	Пюре картофельное_в/у	180	2,56	4,25	40,39	188,71	0,14	21,24		0,11	10,66	61,7	24,48	1,01
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,38	14,28	82,2								
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42								0,22
<b>Итого за Обед.</b>			<b>22,44</b>	<b>27,54</b>	<b>131,24</b>	<b>806,85</b>		<b>38,15</b>	<b>21,87</b>	<b>0,33</b>	<b>58,66</b>		<b>73,67</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>22,44</b>	<b>27,54</b>	<b>131,24</b>	<b>806,85</b>		<b>1</b>	<b>21,87</b>	<b>0,33</b>	<b>3</b>	<b>247,25</b>	<b>5</b>	<b>3,55</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11\_СОШ№1\_обед

День: пятница  
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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед.</b>														
101	Суп картофельный с пшеном со сметаной_в/у	300/10	2,15	2,73	19,82	150,23	0,08	7,94			447	53,92	21,94	0,85
19	Курица отвар_	20	4,72	4,48	0,04	59,4		1		0,02	3	1,78	5	0,02
4,05	Паста болоньезе с курицей_в/у	250	34,43	15,05	67,61	545,58	0,05	6,39		0,13	9	37,31	25	0,55
52,04	Напиток "Витошка Лайт"	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
5	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,84	19,04	109,6								
6	Хлеб ржаной	40	2,68	1,24	13,6	82,84								0,44
<b>того за Обед.</b>			<b>48,26</b>	<b>25,34</b>	<b>136,11</b>	<b>1012,65</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>152,35</b>	<b>3,97</b>	<b>476,01</b>	<b>281</b>	<b>33,23</b>	<b>1</b>
<b>того за день</b>			<b>48,26</b>	<b>25,34</b>	<b>136,11</b>	<b>1012,65</b>	<b>0,55</b>	<b>35,95</b>	<b>152,35</b>	<b>3,97</b>	<b>12</b>	<b>93,01</b>	<b>30</b>	<b>1,86</b>
<b>реднее за период</b>			<b>33,8</b>	<b>39,97</b>	<b>140,9</b>	<b>1031,13</b>	<b>0,49</b>	<b>33,33</b>		<b>1,2</b>	<b>126,42</b>	<b>60</b>	<b>75,38</b>	<b>1</b>
<b>того за период</b>			<b>337,95</b>	<b>399,67</b>	<b>1408,97</b>	<b>10311,34</b>	<b>4,92</b>	<b>333,28</b>		<b>12,01</b>	<b>264,23</b>	<b>595</b>	<b>753,83</b>	<b>6</b>

Составил \_\_\_\_\_ Калькулятор4

Утвердил \_\_\_\_\_

М.П.

