

Согласовано:
директор МАОУ СОШ № 8

 / Н.А.Сивкова /
_____ 2023г.

Утверждаю:
ООО «Комбинат школьного питания №1»

 /Е.О.Розенбах/
«11» сентября 2023г.

**Примерное двухнедельное меню
горячих завтраков и обедов для учащихся с
ограниченными возможностями
в возрасте 7-11 лет, 12 лет и старше
МАОУ СОШ №8**

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. Красноуральск

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1-4_СОШ№8_ДОВЗ

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	7,52	11,72	37,05	285									
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	76,8			
15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		105,18	0,06	0,24	63		300	180	16,5	0,24	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13	
428	Батон витамин. _	70	6,13	2,35	39,2	205,8		1			2				
Итого за Завтрак			29,82	29,33	92,48	759,58	0,13	1			449,01		30,75		
Обед.															
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,26	16,55	148,25		2,2				88,13		2,05	
1,09	Курица отвар._	20	4,72	4,48	0,04	59,4		1		0,02	3	1,78	5	0,02	
371	Гренки_	20	1,72	0,16	11,32	53,74									
260	Гуляш свинина_	50/50	10,64	28,19	2,89	309		2		0,04	6	5,8	17	0,09	
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	8,3	8,96	37,37	262,5				0,83		305,93		6,9	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28	
428	Батон витамин. _	45	3,94	1,51	25,2	132,3					1				
Итого за Обед.			34,88	48,58	108,37	1025,19	0,74	3		0,89	70,16	161	245,05	1	
Итого за день			64,7	77,91	200,85	1784,77			4,99	163	0,89	12	751,24	22	9,71

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_СОШ№8_ДОВЗ

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом_	200/10	6	10,85	42,95	294	0,03	0,14	6,59		15,72	18,9	4,38	0,08	
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,52	0,28	132,12			40		2,4	3		0,04	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28	
	Фрукт свежий	1													
428	Батон витамин. _	50	4,38	1,68	28	147		1			1				
Итого за Завтрак			10,61	27,07	86,23	633,12		1			19		5,96		
Обед.															
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	200/10	1,39	3,94	15,6	103,23	0,02	8,63			28,69	31,5	15,07	0,71	
1,09	Курица отвар._	10	2,36	2,24	0,02	29,7				0,01	2	0,89	2	0,01	
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	100	11,73	30,39	12,03	370,93					7		16	0,8	
309	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31			
326	Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,6	11,33		1,33		0,02	8,33	1,42	1,22	0,13	
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	
428	Батон витамин. _	70	6,13	2,35	39,2	205,8		1			2				
Итого за Обед.			27,93	45,2	130,93	1049,5		1		0,06	76,33	139	25,83	2	
Итого за день			38,54	72,27	217,16	1682,62			11,73	46,59	0,06	12	91,38	18	2,36

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_СОШ№8_ДОВЗ

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															
210	Омлет натуральный	150	13,92	24,83	2,63	289,65	0,12	0,27				98,88	216,63	15,42	2,5
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом	150/10	4,57	8,27	32,72	224	0,02	0,11	5,02			11,98	14,4	3,34	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03					2,8	1,4	0,2
428	Батон витамин. _	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1				
Итого за Завтрак			21,19	34,13	67,15	661,85			5,02		111,39		20,27		
Обед.															
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_	200/10	6,14	3,97	17,38	111,46	0,04	127,63		0,05	39,81	39,6	16,22	0,6	
1,09	Курица отвар._	10	2,36	2,24	0,02	29,7				0,01	2	0,89	2	0,0	
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят_	90	12,53	24,05	12,67	317,45			11,36		5	7,67	7	0,4	
309	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31			
326	Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,6	11,33		1,33		0,02	8,33	1,42	1,22	0,1	
428	Батон витамин. _	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1				
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1	
Итого за Обед.			31,19	37,79	104,74	868,05		1	11,36	0,08	93,16		46,5		
Итого за день			52,38	71,92	171,89	1529,9		149,48	16,38	0,08	9	378,72	9	5,1	

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_СОШ№8_ДОВЗ

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															
174	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	200/10	7,31	11	39,2	285,99								0,8	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,1	
	Фрукт свежий	1													
428	Батон витамин. _	65	5,69	2,18	36,4	191,1		1			2				
Итого за Завтрак			16,17	15,86	91,55	577,69	0,18	1			241,41		14,23		
Обед.															
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,26	16,55	148,25		2,2				88,13		2,0	
1,09	Курица отвар._	10	2,36	2,24	0,02	29,7				0,01	2	0,89	2	0,0	
371	Гренки_	20	1,72	0,16	11,32	53,74									
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	100	11,73	30,39	12,03	370,93					7		16	0,1	
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	8,3	8,96	37,37	262,5				0,83		305,93		6,1	
326	Соус молочный_	20	0,42	1,06	1,42	16,76	0,02	0,08	5,76		13,18	10,18	1,88	0,0	
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,3	
428	Батон витамин. _	100	8,76	3,36	56	294		1			3				
Итого за Обед.			38,91	51,45	149,91	1237,88	0,87	1		0,84	123,2	139	253,61	2	
Итого за день			55,08	67,31	241,46	1815,57		6,52	5,76	0,84	14	499,53	18	11,1	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_СОШ№8_ДОВЗ

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														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	7,52	11,72	37,05	285								
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,26	0,14	66,06			20		1,2	1,5		0,02
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Фрукт свежий	1												
428	Батон витамин. _	60	5,26	2,02	33,6	176,4		1			2			
Итого за Завтрак			18,21	26,34	85,79	657,58	0,04	1			202,26		12,62	
Обед.														
477	Суп-пюре из разных овощей	200	2,7	3,6	9,5	81	0,1	15,2		0,1	10,14	28,86	14,19	1,2
1,09	Курица отвар. _	10	2,36	2,24	0,02	29,7				0,01	2	0,89	2	0,01
371	Гренки_	20	1,72	0,16	11,32	53,74								
274	Зразы рубленые (свин.)_	90	8,98	24,36	9,15	290,7	0,06	1,1	20,4		32,96	101,68	14,78	0,56
309	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
326	Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,6	11,33		1,33		0,02	8,33	1,42	1,22	0,13
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин. _	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
Итого за Обед.			25,92	37,89	104,66	864,58		37,74	20,4	0,13	72,15		54,75	
Итого за день			44,13	64,23	190,45	1522,16		37,93	82,4	0,13	5	352,46	2	3,36

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_СОШ№8_ДОВЗ

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														
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	76,8		
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом_	200/10	8,64	11,05	44,34	311,98								
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
428	Батон витамин. _	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
Итого за Завтрак			21,27	20,01	88,57	622,58		1	100		148,66		14,18	
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	200/10	1,39	3,94	15,6	103,23	0,02	8,63			28,69	31,5	15,07	0,71
1,09	Курица отвар. _	10	2,36	2,24	0,02	29,7				0,01	2	0,89	2	0,01
6,9	Запеканка картофельная, фаршированная мясом кур с овощами	240	16,56	14,16	34,08	343,2	0,24	18	19,2		40,08	271,81		
330	Соус сметанный_	40	1,2	7,74	2,8	86,4					36	27	5	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
	Фрукт свежий_	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за Обед.			26,76	30,58	115,1	863,53		1	19,2	0,41	102,76	27	35,07	
Итого за день			48,03	50,59	203,67	1486,11		48,07	119,2	0,41	40	495,8	7	5,53

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_СОШ№8_ДОВЗ

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
224	Запеканка из творога с морковью (2 вариант) со сгущенным молоком_	150/20	21,37	18,79	29,09	369,33	0,08	2,09	36,04		105,69	136,65		
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
1	Манник	90	5,76	7,2	45,18	270	0,09	0,09	11,79	0,45	32,22	30,96	6,12	0,72
428	Батон витамин. _	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
Итого за Завтрак			30,76	27,35	111,87	818,93			47,83	0,45	152,81		8,66	
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_	250/10	7,6	4,92	21,52	138	0,05	158,02		0,06	49,29	49,03	20,08	0,8
1,09	Курица отвар._	20	4,72	4,48	0,04	59,4		1		0,02	3	1,78	5	0,02
291	Плов из бройлер-цыплят_	240	23,33	27,07	74,59	600,89	0,19	7,85	33,6		43,33	227,21	64,73	2,21
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
428	Батон витамин. _	60	5,26	2,02	33,6	176,4		1			2			
Итого за Обед.			41,57	38,58	161,76	1107,49		2	33,6	0,11	98,16		87,14	
Итого за день			72,33	65,93	273,63	1926,42		172,59	81,43	0,56	6	451,59	5	4,42

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_СОШ№8_ДОВЗ

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом_	200/10	6,08	11,18	33,48	259,99				0,09	7	30,29	17	0,2
15	Сыр (порциями)	10	2,64	2,66		35,06	0,02	0,08	21		100	60	5,5	0,08
	Фрукт свежий	1												
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	20	1,75	0,67	11,2	58,8					1			
Итого за Завтрак			10,54	14,53	59,68	413,85	0,03			0,09	101,94	47	17,06	1
Обед.														
106	Суп картофельный с рыбными консервами	200	2,02	1,83	16	91,22	0,12	19,2		0,14	22,26	62,14	26,54	0,97
287,02	Голубцы с курой и рисом (ленивые) б/с_	200	22,66	19	37,98	413,08	0,14	31,26	63,92		121,02	286,92		
326	Соус молочный_	30	0,63	1,59	2,13	25,14	0,03	0,12	8,64		19,77	15,27	2,82	0,06
388,06	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
428	Батон витамин. _	70	6,13	2,35	39,2	205,8		1			2			
Итого за Обед.			31,96	24,95	124,17	857,84		1	74,56	0,5	180,28		50,01	
Итого за день			42,5	39,48	183,85	1271,69		51,29	95,56	0,59	10	474,02	17	2,19
Среднее за период			50,57	61,22	207,6	1597,84	0,51	2		0,55	289,39	73	123,82	1
Итого за период			505,67	612,23	2076,03	15978,36	5,1	16		5,54	2893,93	733	238,22	7

Составил

Калькулятор

Утвердил



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 5-11_СОШ№8_ДОВЗ

 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
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	250/10	9,31	14,51	45,87	352,86								
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	76,8		
15	Сыр (порциями)	40	10,56	10,64		140,24	0,08	0,32	84		400	240	22	0,32
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
428	Батон витамин. _	60	5,26	2,02	33,6	176,4		1			2			
Итого за Завтрак			33,38	34,45	95,7	833,1	0,15	1			548,84		36,22	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,26	16,55	148,25		2,2				88,13		2,05
1,09	Курица отвар._	20	4,72	4,48	0,04	59,4		1		0,02	3	1,78	5	0,02
371	Гренки_	20	1,72	0,16	11,32	53,74								
260	Гуляш свинина_	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96	20	0,11
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	9,96	10,75	44,84	315				1		367,12		8,28
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	70	6,13	2,35	39,2	205,8		1			2			
Итого за Обед.			40,86	56,85	130,42	1212,99	0,83	5		1,07	75,5	193	286,54	1
Итого за день			74,24	91,3	226,12	2046,09	1	5,27	184	1,07	14	873,59	25	11,11

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-2

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_СОШ№8_ДОВЗ

 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
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом_	250/10	7,43	13,43	53,18	364	0,04	0,17	8,16		19,46	23,4	5,42	0,1
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,26	0,14	66,06			20		1,2	1,5		0,02
15	Сыр (порциями)	15	3,96	3,99		52,59	0,03	0,12	31,5		150	90	8,25	0,12
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
	Фрукт свежий	1												
Итого за Завтрак			15,04	26,04	90,72	660,25					171,36		15,21	
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	250/10	1,72	4,88	19,31	127,81	0,02	10,68			35,52	39	18,66	0,88
1,09	Курица отвар._	20	4,72	4,48	0,04	59,4		1		0,02	3	1,78	5	0,02
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	120	14,08	36,47	14,44	445,12					8		20	0,96
309	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
326	Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,6	11,33		1,33		0,02	8,33	1,42	1,22	0,13
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
428	Батон витамин. _	55	4,82	1,85	30,8	161,7		1			2			
Итого за Обед.			32,75	55,12	134,76	1173,01		2		0,07	90,95	167	31,31	3
Итого за день			47,79	81,16	225,48	1833,26		14,04	59,66	0,07	14	199,03	25	2,82

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_СОШ№8_ДОВЗ

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	250/10	9,05	13,62	48,53	354,08								1,09
3	Бутерброд с сыром_	30/20	7,25	5,52	14,07	137,29	0,04	0,11	59		139,2	96	9,46	0,49
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
428	Батон витамин. _	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
Итого за Завтрак			19,93	20,5	100,2	670,97	0,21				295,85		12	
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	250/10	4,52	4,14	38,72	176,87	0,07	6,78			23,59	45,78	19,52	0,76
1,09	Курица отвар._	20	4,72	4,48	0,04	59,4		1		0,02	3	1,78	5	0,02
274	Зразы рубленные (свин.)_	100	9,98	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67		36,62	112,98	16,42	0,62
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,99	8,2	45,37	350,38		2,7		0,77		267,08		5,82
326	Соус молочный_	20	0,42	1,06	1,42	16,76	0,02	0,08	5,76		13,18	10,18	1,88	0,04
388,06	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
428	Батон витамин. _	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
	Фрукт свежий	1												
Итого за Обед.			34,65	46,47	146,98	1166,61		2	30,43	1,15	119,31		234,16	
Итого за день			54,58	66,97	247,18	1837,58		14,54	89,43	1,15	5	554,8	5	9,8

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_СОШ№8_ДОВЗ

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом_	200/10	6,08	11,18	33,48	259,99				0,09	7	30,29	17	0,2
223	Запеканка из творога_	120	18,94	12,52	20,02	278,76					155	221	26	1
	Молоко сгущенное	20	1,44	6	11,2	98		0,2	8,4	0,04		43,8		0,04
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
428	Батон витамин. _	25	2,19	0,84	14	73,5					1			
Итого за Завтрак			31,82	33,22	94,65	810,85	0,07			0,13	189,21	268	30,98	2
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
1,09	Курица отвар._	20	4,72	4,48	0,04	59,4		1		0,02	3	1,78	5	0,02
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	100	2,86	7,16	9,3	161,46		1	12	0,74		184,3		0,86
312	Пюре картофельное_	180	3,67	5,76	24,54	164,7	0,17	21,84			44,41	103,92	33,36	1,14
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
Итого за Обед.			17,47	21,54	95,51	735,16		1	12	0,9	112,59		89,09	
Итого за день			49,29	54,76	190,16	1546,01		41,09	20,4	1,03	167	511,69	48	3,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_СОШ№8_ДОВЗ

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
210	Омлет натуральный	150	13,92	24,83	2,63	289,65	0,12	0,27			98,88	216,63	15,42	2,58
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/10	6	10,85	42,95	294	0,03	0,14	6,59		15,72	18,9	4,38	0,08
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин.	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
Итого за Завтрак			23,49	37,04	82,98	761,25			6,59		115,3		21,34	
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,92	21,52	138	0,05	158,02		0,06	49,29	49,03	20,08	0,8
1,09	Курица отвар.	20	4,72	4,48	0,04	59,4		1		0,02	3	1,78	5	0,02
295	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят	100	13,92	26,72	14,08	352,72			12,62		6	8,52	8	0,52
309	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
326	Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,6	11,33		1,33		0,02	8,33	1,42	1,22	0,13
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин.	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
Итого за Обед.			38,37	45,15	122	1028,1		3	12,62	0,1	107,61		51,32	1
Итого за день			61,86	82,19	204,98	1789,35		180,01	19,21	0,1	11	400,65	13	5,41

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_СОШ№8_ДОВЗ

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	250/10	9,05	13,62	48,53	354,08								1,09
15	Сыр (порциями)	15	3,96	3,99		52,59	0,03	0,12	31,5		150	90	8,25	0,12
	Фрукт свежий	1												
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
428	Батон витамин.	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
Итого за Завтрак			18,81	21,3	81,28	595,47	0,24				418,06		22,36	
Обед.														
	Икра кабачковая_тук	100	2,77	7,2	14,57	133,8	0,17	7		3,17	41	37	15	0,77
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,26	16,55	148,25		2,2				88,13		2,05
1,09	Курица отвар.	20	4,72	4,48	0,04	59,4		1		0,02	3	1,78	5	0,02
371	Гренки	20	1,72	0,16	11,32	53,74								
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	11,73	30,39	12,03	370,93					7		16	0,8
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	9,96	10,75	44,84	315				1		367,12		8,28
326	Соус молочный	20	0,42	1,06	1,42	16,76	0,02	0,08	5,76		13,18	10,18	1,88	0,04
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
428	Батон витамин.	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
Итого за Обед.			39,57	60,33	132,77	1248,08		12,33	5,76	4,19	168,18	139	309,84	2
Итого за день			58,38	81,63	214,05	1843,55		13,75	37,26	4,19	12	688,61	21	13,66

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_СОШ№8_ДОВЗ

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														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	250/10	9,31	14,51	45,87	352,86								
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		105,18	0,06	0,24	63		300	180	16,5	0,24
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,26	0,14	66,06			20		1,2	1,5		0,02
	Фрукт свежий	1												
428	Батон витамин._	60	5,26	2,02	33,6	176,4		1			2			
Итого за Завтрак			22,64	31,79	94,61	760,5	0,06	1			302,26		18,12	
Обед.														
477	Суп-пюре из разных овощей	250	3,37	4,5	11,87	101,25	0,12	19		0,12	12,68	36,08	17,74	1,5
1,09	Курица отвар._	20	4,72	4,48	0,04	59,4		1		0,02	3	1,78	5	0,02
371	Гренки_	20	1,72	0,16	11,32	53,74								
274	Зразы рубленые (свин.)_	100	9,98	27,07	10,17	323	0,07	1,22	22,67		36,62	112,98	16,42	0,62
309	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
326	Соус красный основной	20	0,2	0,4	1,6	11,33		1,33		0,02	8,33	1,42	1,22	0,13
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин._	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
Итого за Обед.			31,04	44,9	114,16	985,97		41,77	22,67	0,16	80,44		60,36	
Итого за день			53,68	76,69	208,77	1746,47		42,04	105,67	0,16	6	438,13	5	3,81

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_СОШ№8_ДОВЗ

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 пшеничная с маслом_	250/10	10,69	13,68	54,89	386,26								
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	76,8		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
428	Батон витамин._	50	4,38	1,68	28	147		1			1			
Итого за Завтрак			23,32	22,64	99,12	696,86	0,07	1			148,66		14,18	
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	250/10	1,72	4,88	19,31	127,81	0,02	10,68			35,52	39	18,66	0,88
1,09	Курица отвар._	20	4,72	4,48	0,04	59,4		1		0,02	3	1,78	5	0,02
6,9	Запеканка картофельная, фаршированная мясом кур с овощами	240	16,56	14,16	34,08	343,2	0,24	18	19,2		40,08	271,81		
330	Соус сметанный_	40	1,2	7,74	2,8	86,4					36	27	5	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин._	70	6,13	2,35	39,2	205,8		1			2			
	Фрукт свежий_	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за Обед.			31,2	34,43	130,03	976,61		2	19,2	0,42	111,05	27	39,15	
Итого за день			54,52	57,07	229,15	1673,47		50,23	119,2	0,42	42	504,19	10	5,71

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_СОШ№8_ДОВЗ

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														
224	Запеканка из творога с морковью (2 вариант) со сгущенным молоком_	200/20	27,66	24,32	37,64	477,96	0,1	2,7	46,64		136,78	176,84		
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	76,8		
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
428	Батон витамин. _	40	3,5	1,34	22,4	117,6					1			
1	Манник	50	3,2	4	25,1	150	0,05	0,05	6,55	0,25	17,9	17,2	3,4	0,4
Итого за Завтрак			39,57	34,28	100,62	870,56			153,19	0,25	191,58		5,94	
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_	250/10	7,6	4,92	21,52	138	0,05	158,02		0,06	49,29	49,03	20,08	0,8
1,09	Курица отвар. _	20	4,72	4,48	0,04	59,4		1		0,02	3	1,78	5	0,02
291	Плов из бройлер-цыплят_	280	27,22	31,58	87,02	701,04	0,22	9,16	39,2		50,55	265,08	75,52	2,58
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
428	Батон витамин. _	60	5,26	2,02	33,6	176,4		1			2			
Итого за Обед.			45,46	43,09	174,19	1207,64		2	39,2	0,11	105,38		97,93	
Итого за день			85,03	77,37	274,81	2078,2		174,47	192,39	0,36	6	592,69	5	4,47

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_СОШ№8_ДОВЗ

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														
175	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом_	250/10	7,53	13,84	41,45	321,89				0,11	8	37,5	21	0,25
15	Сыр (порциями)	10	2,64	2,66		35,06	0,02	0,08	21		100	60	5,5	0,08
	Фрукт свежий	1												
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	30	2,63	1,01	16,8	88,2					1			
Итого за Завтрак			12,87	17,53	73,25	505,15	0,03			0,11	102,5	58	19,5	1
Обед.														
106	Суп картофельный с рыбными консервами	250	2,53	2,29	20	114,03	0,15	24		0,18	27,83	77,68	33,18	1,21
287,02	Голубцы с курой и рисом (ленивые) б/с_	230	26,05	21,85	43,67	475,04	0,17	35,94	73,51		139,18	329,96		
326	Соус молочный_	40	0,84	2,12	2,84	33,52	0,04	0,16	11,52		26,36	20,36	3,76	0,08
388,06	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
428	Батон витамин. _	80	7,01	2,69	44,8	235,2		1			2			
Итого за Обед.			36,95	29,13	140,17	980,39		1	87,03	0,54	210,78		57,63	
Итого за день			49,82	46,66	213,42	1485,54		60,81	108,03	0,65	11	544,9	21	2,5
Среднее за период			58,92	71,58	223,41	1787,95	0,61	2		0,92	366,54	85	145,32	1
Итого за период			589,19	715,8	2234,12	17879,52	6,09	23		9,2	3665,41	852	453,18	10

Составил

Калькулятор

Утвердил

