

Согласовано:
директор МАОУ СОШ №61

 /Л.В Гизенко/

« 7 » апреля 2025г.

Утверждаю:
ИП Седышев Владимир Игоревич

 /В.И.Седышев/

« 7 » апреля 2025г.



**Примерное двухнедельное меню
горячих завтраков и обедов для учащихся с
ограниченными возможностями
в возрасте 7-11 лет, 12 лет и старше
МАОУ СОШ №61**

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.Нижний Тагил

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1-4_ДОВЗ_Н.Тагил2025

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	Са	Р	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	7,5	11,74	37,06	285								
15	Сыр (порциями)	20	4,46	4,49		59,17	0,04	0,14	35,44		168,75	101,25	9,29	0,14
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	40	6,16	0,77	40,04	184,8	0,32	0,19			43,12		28,21	1,72
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
Итого за Завтрак			20,74	18,01	104,85	666,67	0,36				218,23		40,34	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми в/у	250	5	9	46	216				0,21		85,5		2
371	Гренки	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
54,25	Курица тушеная с морковью в/у	90	12,69	5,13	3,96	113,76		1,17	257,4		21	100,8	7	0,9
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,54	12,47	51,98	365,06				1,19		425,49		9,62
54,09	Компот из клубники	200	0,2	1	7,4	39		16	30		4	1,6	5,2	0,26
5	Хлеб пшеничный	30	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8								0,24
424	Булочка домашняя	50	3,67	3,25	28,2	156,15								
Итого за Обед.			40,74	32,21	184,79	1121,73	1,2	28,81		1,4	119,08		396,83	1
Итого за день			61,48	50,22	289,64	1788,4		29,17	322,84	1,4	21	717,44	7	16,81

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: 1-4_ДОВЗ_Н.Тагил2025

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	200/10	9,05	13,62	48,53	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
5	Хлеб пшеничный	40	6,16	0,77	40,04	184,8	0,32	0,19			43,12		28,21	1,72
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
Итого за Завтрак			19,28	16,74	117,22	697,61	0,53				317,83		45,05	
Обед.														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной в/у	200/10	1,47	4,14	16,37	108,38	0,03	6,47			30,14	33,08	15,82	0,74
274	Зразы рубленые из свинины	90	8,26	22,38	8,44	266,92	0,1	1,01	18,78		30,26	93,36	13,57	0,54
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
326	Соус красный основной	20	0,16	0,32	1,28	9,07		1,07		0,01	6,67	1,13	0,97	0,11
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	40	6,16	0,77	40,04	184,8	0,32	0,19			43,12		28,21	1,72
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
Итого за Обед.			25,22	35,57	130,44	941,72				0,01	122,44		61,41	
Итого за день			44,5	52,31	247,66	1639,33		10,29	28,78	0,01		260,74		7,33

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: 1-4_ДОВЗ_Н.Тагил2025

День: среда
 Неделя: 1

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174,02	Каша вязкая молочная из риса с маслом_	200/10	6	10,85	42,95	294	0,04	0,14	6,59		15,71	18,9	4,37	0,08
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	50	7,7	0,97	50,05	231	0,4	0,23			53,9		35,27	2,15
6	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6				0,4		22		4,4
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4	123,81		61,88	
Итого за Завтрак			18,03	13,96	144,29	782,5								
Обед.														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями_в/у	200	2,12	2,22	19,38	137,6	0,08	13,2		0,11	10,64	43,84	17,96	0,66
268,01	Биточек (свинина)_	90	8,55	22,14	8,78	270,41					5		12	0,59
205	Рис с овощами_в/у	150	4,32	4,99	23,77	157	0,07	2,27			16,17	42,4		
326	Соус красный основной	20	0,16	0,32	1,28	9,07		1,07		0,01	6,67	1,13	0,97	0,11
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
5	Хлеб пшеничный	20	3,08	0,39	20,02	92,4	0,16	0,09			21,56		14,11	0,86
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8								0,24
Итого за Обед.			20,45	30,9	110,59	840,88		17,23	2	0,48	97,01	101	59,94	2
Итого за день			38,48	44,86	254,88	1623,38		40,33	8,59	0,88	5	149,12	12	10,52

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: 1-4_ДОВЗ_Н.Тагил2025

День: четверг
 Неделя: 1

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,05	Бутерброд с сыром 20/10_	20/10	6,5	8,7	14,2	161	0,04	0,11	59		139,2	96	9,46	0,49
175,01	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом_	200/10	7,53	13,84	41,45	321,89				0,11	8	37,5	21	0,25
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
6	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6								0,48
Итого за Завтрак			17,5	23,88	87,65	646,49				0,11	149,65	58	25,27	1
Обед.														
96	Рассольник ленинградский со сметаной_в/у	200/10	4,52	4,12	38,71	176,88	0,09	12,92		0,15	11,03	54,96	19,18	0,71
235	Суфле из отварной рыбы (филе рыбы лососевых пород) с рисом паровое_	90	12,74	9,72	7,53	168,7			0,03	0,92		80,27		0,51
312	Пюре картофельное_в/у	150	4,96	8,16	77,92	364	0,32	40,96		0,16	20,48	119,04	47,2	1,92
352	Кисель "Витошка"_	200			24	95	0,3	20	130	2,35			28,21	1,72
5	Хлеб пшеничный	40	6,16	0,77	40,04	184,8	0,32	0,19			43,12			0,36
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,53
406	Ватрушка с повидлом_	50	2,8	1,07	23,6	115,33		2,37		0,04		2,61		
Итого за Обед.			33,73	24,83	224,55	1182,41		57,25	130,03	3,62	107,78		117,95	
Итого за день			51,23	48,71	312,2	1828,9		57,39	189,03	3,73	8	393,18	21	7,25

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
Рацион: 1-4_ДОВЗ_Н.Тагил2025

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: пятница
Неделя: 1

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком 80/20	80/20	23,57	29,92	63,49	230,4				0,14		6,94		0,72
173,02	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	150/10	10,07	12,91	51,77	364,38								
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03						
5	Хлеб пшеничный	20	3,08	0,39	20,02	92,4	0,16	0,09			2,8	1,4	0,28	
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8					21,56	14,11	0,86	
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94								0,24
Итого за Завтрак			39,29	44,7	178,38	892,98	0,33	20,39		0,4	22		4,4	
Обед.														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной в/у	250/10	7,6	4,93	21,51	138	0,05	7,5		0,09	8,8	28,7	12,1	0,43
54,15	Паста болоньезе с филе кур в/у	200	19,71	8,6	38,71	312,31	0,01	3,67		0,07	5	21,36	14	0,31
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	20	3,08	0,39	20,02	92,4	0,16	0,09			21,56	14,11	0,86	
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8								0,24
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 Обед.			35,95	18,67	145,85	877,31			6,55	0,44	66,17	161	37	1
Итого за день			75,24	63,37	324,23	1770,29			6,55	0,98	5	100,56	14	9,05

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
Рацион: 1-4_ДОВЗ_Н.Тагил2025

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: понедельник
Неделя: 2

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	200/10	7,5	11,74	37,06	285								
3 030,0	Батончик Виталад	1	0,54	0,96	7,28	39,92								
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
5	Хлеб пшеничный	40	6,16	0,77	40,04	184,8	0,32	0,19			43,12	28,21	1,72	
6	Хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65								0,42
Итого за Завтрак			20,35	17,31	115,21	700,97	0,36				176,32	43,89		
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми в/у	200	4	7,2	36,8	172,8				0,17		68,4		1,6
371	Гренки	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
54,25	Курица тушеная с морковью в/у	90	12,69	5,13	3,96	113,76		1,17	257,4		21	100,8	7	0,9
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,54	12,47	51,98	365,06				1,19	425,49		9,62	
54,9	Компот из облепихи	200	0,2	1	7,4	39		16	30		4	1,6	5,2	0,26
424	Булочка домашняя	50	3,67	3,25	28,2	156,15								
5	Хлеб пшеничный	30	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34	21,16	1,29	
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8								0,24
Итого за Обед.			39,74	30,41	175,59	1078,53	1,15	26,51		1,36	113,36	389,97	1	
Итого за день			60,09	47,72	290,8	1779,5		28	287,4	1,36	21	686,29	7	16,18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: 1-4_ДОВЗ_Н.Тагил2025

День: вторник
 Неделя: 2

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
18	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_	200/10	5,33	6,17	25,79	179,63	0,08			0,42	119,36	155,58	104,45	0,97
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
6	Хлеб ржаной	25	2,12	0,82	10,62	64,75				0,4		22		4,4
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,82	170,38		125,97	
Итого за Завтрак			8,38	7,81	70,7	398,28								
Обед.														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	200/10	1,47	4,14	16,37	108,38	0,03	6,47			30,14	33,08	15,82	0,74
274	Зразы рубленные из свинины_	90	8,26	22,38	8,44	266,92	0,1	1,01	18,78		30,26	93,36	13,57	0,54
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
326	Соус красный основной	20	0,16	0,32	1,28	9,07		1,07		0,01	6,67	1,13	0,97	0,11
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	20	3,08	0,39	20,02	92,4	0,16	0,09			21,56		14,11	0,86
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8								0,24
438	Булочка с корицей_	50	3,79	3,09	25,5	147,17				0,01	98,76		46,83	
Итого за Обед.			25,08	37,95	131,67	970,59								
Итого за день			33,46	45,76	202,37	1368,87		31,4	18,78	0,83		349,77		8,79

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: 1-4_ДОВЗ_Н.Тагил2025

День: среда
 Неделя: 2

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
210	Омлет натуральный	150	23,04	41	4,37	477,93	0,26	0,5			163,16	357,44	25,5	4,26
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		4,4
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	50	7,7	0,97	50,05	231	0,4	0,23			53,9		35,27	2,15
6	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6								0,48
Итого за Завтрак			35,01	44,11	106,02	966,53				0,4	257,54		82,09	
Обед.														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	200/10	6,14	3,98	17,37	111,46	0,04	6,06		0,07	7,11	23,18	9,77	0,35
291	Плов с куриным филе в/у	200	8,61	9,98	27,5	221,5	0,05	2,67	8,61		20,5	77,57		
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	50	7,7	0,97	50,05	231	0,4	0,23			53,9		35,27	2,15
6	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6								0,48
Итого за Обед.			26,51	16,34	143,93	800,36			8,61	0,1	92,25		48,23	
Итого за день			61,52	60,45	249,95	1766,89		31,21	8,61	0,5		484,55		14,86

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
Рацион: 1-4_ДОВЗ_Н.Тагил2025

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: четверг
Неделя: 2

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,04	Каша молочная Геркулес с маслом	200/10	9,62	15,15	43,47	350								
15	Сыр (порциями)	20	4,46	4,49		59,17	0,04	0,14	35,44		168,75	101,25	9,29	0,14
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
5	Хлеб пшеничный	40	6,16	0,77	40,04	184,8	0,32	0,19			43,12		28,21	1,72
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
Итого за Завтрак			24,31	22,76	112,16	752,67	0,4	1,66			346,86		55,03	
Обед														
96	Рассольник ленинградский со сметаной в/у	200/10	4,52	4,12	38,71	176,88	0,09	12,92		0,15	11,03	54,96	19,18	0,71
279	Тефтели 2-й вариант /свин/	60/30	10,31	23,85	17,19	330,39	0,31	1,36	24		32,03	126,69	25,63	1,33
312	Пюре картофельное в/у	150	4,96	8,16	77,92	364	0,32	40,96		0,16	20,48	119,04	47,2	1,92
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	30	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8								0,24
424	Булочка домашняя	50	3,67	3,25	28,2	156,15								0,24
Итого за Обед			29,85	40,64	215,55	1277,82		55,41	24	0,31	100,77		115,68	
Итого за день			54,16	63,4	327,71	2030,49		69,44	0,31		497,54		8,4	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
Рацион: 1-4_ДОВЗ_Н.Тагил2025

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: пятница
Неделя: 2

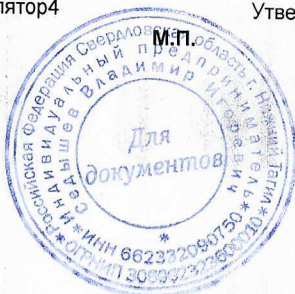
Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175,01	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом	200/10	7,53	13,84	41,45	321,89				0,11	8	37,5	21	0,25
406,03	Пирожок с рисом и яйцом	75	6,3	2,85	18,15	123	0,06	0,05	5		10,7	55,7	15,8	0,71
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
5	Хлеб пшеничный	20	3,08	0,39	20,02	92,4	0,16	0,09			21,56		14,11	0,86
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8								0,24
Итого за Завтрак			21,78	20,42	104,07	689,69	0,27			0,11	164,25	58	57,36	1
Обед														
101	Суп картофельный с пшеном со сметаной в/у	200/10	1,79	2,29	16,62	126	0,07	6,66			374,89	45,21	18,4	0,71
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	90	10,62	27,45	10,89	333,9					70		14	0,72
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
388	Компот из ягод (заморозка)	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
5	Хлеб пшеничный	30	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8								0,24
Итого за Обед			25,8	38,11	131,46	1007,75			2	0,36	460,27	194	67,76	2
Итого за день			47,58	58,53	235,53	1697,44		8,84	7	0,47	78	282,58	35	5,75
Среднее за период			52,77	53,53	273,5	1729,35	1,13	2		1,05	355,19	57	191,7	1
Итого за период			527,74	535,33	2734,97	17293,49	11,25	22	1	10,47	3551,89	572	1917	9

Составил

Калькулятор4

Утвердил



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_ДОВЗ_61Н.Тагил25

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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	250/10	9,29	14,54	45,88	352,86								
15	Сыр (порциями)	20	4,46	4,49		59,17								
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	0,14	35,44		168,75	101,25	9,29	0,14
5	Хлеб пшеничный	40	6,16	0,77	40,04	184,8	0,32	0,19			125,78	90	14	0,13
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7					43,12		28,21	1,72
Итого за Завтрак			25,63	23,47	114,62	775,13	0,4				344,01		52,94	0,36
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми в/у	250	5	9	46	216				0,21		85,5		2
371	Гренки	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
54,25	Курица тушеная с морковью в/у	100	14,1	5,7	4,4	126,4		1,3	286		23	112	8	1
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	200	15,39	16,63	69,31	486,75				1,59		567,32		12,83
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03						
5	Хлеб пшеничный	30	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8								0,24
424	Булочка домашняя	50	3,67	3,25	28,2	156,15								
Итого за Обед.			45,87	35,96	210,16	1277,06	1,42	12,97		1,8	126,9		493,72	2
Итого за день			71,5	59,43	324,78	2052,19		14,6	321,44	1,8	23	958,87	8	19,99

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: 5-11_ДОВЗ_61Н.Тагил25

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	250/10	11,2	16,86	60,08	438,42								1,35
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
5	Хлеб пшеничный	50	7,7	0,97	50,05	231	0,4	0,23			53,9		35,27	2,15
6	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6								0,48
Итого за Завтрак			23,82	20,51	143,03	854,02	0,65				364,48		52,59	
Обед.														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной в/у	250/10	1,82	5,12	20,27	134,19	0,04	8,01			37,31	40,95	19,59	0,92
274	Зразы рубленные из свинины	100	9,18	24,87	9,38	296,58	0,11	1,12	20,87		33,62	103,73	15,08	0,6
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,86	8,34	43,87	281,82						45,08		
326	Соус красный основной	30	0,24	0,48	1,92	13,61		1,61		0,02	10,01	1,7	1,46	0,17
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	40	6,16	0,77	40,04	184,8	0,32	0,19			43,12		28,21	1,72
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
438	Булочка с корицей	50	3,79	3,09	25,5	147,17								
Итого за Обед.			31,67	43,68	168,73	1195,87				0,02	137,49		67,18	
Итого за день			55,49	64,19	311,76	2049,89		12,52	30,87	0,02	287,06			8,44

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)
 Рацион: 5-11_ДОВЗ_61Н.Тагил25

День: среда
 Неделя: 1

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174,02	Каша вязкая молочная из риса с маслом_	250/10	7,43	13,43	53,18	364	0,05	0,17	8,16		19,45	23,4	5,41	0,1
3 030,0	Батончик Виталад_	1	0,54	0,96	7,28	39,92								
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	6,16	0,77	40,04	184,8	0,32	0,19			43,12		28,21	1,72
6	Хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65								0,42
Итого за Завтрак			17,24	16,34	130,07	739,27					83,71		37,62	
Обед.														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями в/у	250	2,65	2,78	24,23	172	0,1	16,5		0,14	13,3	54,8	22,45	0,83
268,01	Биточек (свинина)_	100	9,5	24,6	9,76	300,46					5		13	0,66
205	Рис с овощами в/у	180	5,18	5,99	28,53	188,4	0,08	2,72			19,41	50,88		
326	Соус красный основной	20	0,16	0,32	1,28	9,07		1,07		0,01	6,67	1,13	0,97	0,11
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
5	Хлеб пшеничный	30	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8								0,24
11	Булочка с маком_	50	3,66	3,24	28,2	156,14								
Итого за Обед.			27,99	38,35	159,39	1139,07		21,03	2	0,51	116,74	113	72,24	2
Итого за день			45,23	54,69	289,46	1878,34		24,12	10,16	0,51	5	151,06	13	6,32

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)
 Рацион: 5-11_ДОВЗ_61Н.Тагил25

День: четверг
 Неделя: 1

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,05	Бутерброд с сыром 20/10_	20/10	6,5	8,7	14,2	161	0,04	0,11	59		139,2	96	9,46	0,49
175,01	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом_	250/10	9,32	17,14	51,32	398,53				0,14	10	46,43	26	0,31
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
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8								0,24
Итого за Завтрак			19,04	27,86	89,92	692,33				0,14	272,48	72	41,28	1
Обед.														
96	Рассольник ленинградский со сметаной в/у	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	0,11	16		0,19	13,66	68,05	23,75	0,88
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	100	11,46	26,5	19,1	367,1	0,34	1,51	26,67		35,59	140,77	28,48	1,48
312	Пюре картофельное в/у	180	5,95	9,79	93,5	436,8	0,38	49,15		0,19	24,58	142,85	56,64	2,3
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	30	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8								0,24
406	Ватрушка с повидлом_	50	2,8	1,07	23,6	115,33		2,37		0,04		2,61		0,53
Итого за Обед.			32,2	43,72	237,66	1388,62		69,2	26,67	0,42	114,55		134,63	
Итого за день			51,24	71,58	327,58	2080,95		70,64	95,67	0,56	10	592,31	26	8,45

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
Рацион: 5-11_ДОВЗ_61Н.Тагил25

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: пятница
Неделя: 1

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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														
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком_80/20	80/20	23,57	29,92	63,49	230,4				0,14		6,94		0,72
173,02	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом_	200/10	13,22	16,94	67,95	478,25								
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03						
5	Хлеб пшеничный	20	3,08	0,39	20,02	92,4	0,16	0,09			21,56		14,11	0,86
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8								0,24
Итого за Завтрак			41,64	47,93	174,96	912,85	0,27	0,39		0,14	217,13		20,52	
Обед.														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	250/10	7,6	4,93	21,51	138	0,05	7,5		0,09	8,8	28,7	12,1	0,43
54,15	Паста болоньезе с филе кур_в/у	280	27,59	12,04	54,19	437,23	0,02	5,13		0,09	7	29,9	20	0,43
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
5	Хлеб пшеничный	30	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8								0,24
1	Манник	75	4,8	6	37,65	225	0,08	0,08	9,83	0,38	26,85	25,8	5,1	0,6
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4	22			4,4
Итого за Обед.			47,77	25,1	203,49	1217,43	1		9,83	0,99	122,47	225	65,81	1
Итого за день			89,41	73,03	378,45	2130,28	1		9,83	1,13	7	117,7	20	9,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
Рацион: 5-11_ДОВЗ_61Н.Тагил25

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: суббота
Неделя: 1

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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_	250/10	9,29	14,54	45,88	352,86								
3 030,0	Батончик Виталад_	1	0,54	0,96	7,28	39,92								
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03						
5	Хлеб пшеничный	40	6,16	0,77	40,04	184,8	0,32	0,19			43,12		28,21	1,72
6	Хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65								0,42
Итого за Завтрак			19,04	17,45	123,08	728,23	0,32				50,54		31,29	
Обед.														
99	Суп из овощей со сметаной_в/у	250	1,52	4,8	8,8	91,59	0,07	9,98			33,51	473,8	19,95	0,75
371	Гренки_	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
6	Бедро куриное запечённое_	100	17	16,16	14,6	241,56	0,06	2	63,76		13	87,8	18	1,06
205	Рис с овощами_в/у	180	5,18	5,99	28,53	188,4	0,08	2,72			19,41	50,88		
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	50	7,7	0,97	50,05	231	0,4	0,23			53,9		35,27	2,15
6	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5								0,6
Итого за Обед.			37,1	29,71	146,64	983,31		2			171,44		63,7	2
Итого за день			56,14	47,16	269,72	1711,54		19,18	63,76		13	619,53	18	7,33

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)
 Рацион: 5-11_ДОВЗ_61Н.Тагил25

День: понедельник
 Неделя: 2

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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_	250/10	9,29	14,54	45,88	352,86								
3 030,0	Батончик Виталад_	1	0,54	0,96	7,28	39,92								
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
5	Хлеб пшеничный	40	6,16	0,77	40,04	184,8	0,32	0,19			43,12		28,21	1,72
6	Хлеб ржаной	35	2,98	1,16	14,88	90,65								0,42
Итого за Завтрак			22,14	20,11	124,03	768,83	0,36				176,32		43,89	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	250	5	9	46	216				0,21		85,5		2
371	Гренки_	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
54,25	Курица тушеная с морковью_в/у	100	14,1	5,7	4,4	126,4		1,3	286		23	112	8	1
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,85	14,96	62,38	438,07				1,43		510,59		11,54
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	30	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8								0,24
424	Булочка домашняя	50	3,67	3,25	28,2	156,15								
Итого за Обед.			44,33	34,29	203,23	1228,38	1,33	12,97		1,64	123,09		455,64	2
Итого за день			66,47	54,4	327,26	1997,21		14,46	286	1,64	23	800,89	8	18,62

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)
 Рацион: 5-11_ДОВЗ_61Н.Тагил25

День: вторник
 Неделя: 2

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
18	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_	200/10	5,33	6,17	25,79	179,63	0,08			0,42	119,36	155,58	104,45	0,97
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	6,16	0,77	40,04	184,8	0,32	0,19			43,12		28,21	1,72
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		4,4
Итого за Завтрак			14,97	8,75	112,87	596,03				0,82	214,56		154,42	
Обед.														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	250/10	1,82	5,12	20,27	134,19	0,04	8,01			37,31	40,95	19,59	0,92
274	Зразы рубленные из свинины_	100	9,18	24,87	9,38	296,58	0,11	1,12	20,87		33,62	103,73	15,08	0,6
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,86	8,34	43,87	281,82						45,08		
326	Соус красный основной	20	0,16	0,32	1,28	9,07		1,07		0,01	6,67	1,13	0,97	0,11
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	30	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
438	Булочка с корицей_	50	3,79	3,09	25,5	147,17								
Итого за Обед.			30,05	43,33	158,08	1145,13				0,01	123,37		59,64	
Итого за день			45,02	52,08	270,95	1741,16		33,29	20,87	0,83		375,52		11,36

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_61Н.Тагил25

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
210	Омлет натуральный	200	30,72	54,66	5,82	637,24	0,34	0,66			217,54	476,58	34	5,68
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
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
6	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	129,5								0,6
5	Хлеб пшеничный	50	7,7	0,97	50,05	231	0,4	0,23			53,9		35,27	2,15
Итого за Завтрак			47,39	62,64	118,12	1228,74			16,55	0,25	426,54		90,47	
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной в/у	300/10	9,06	5,88	25,65	164,54	0,06	8,94		0,11	10,49	34,22	14,43	0,51
291	Плов с куриным филе в/у	200	8,61	9,98	27,5	221,5	0,05	2,67	8,61		20,5	77,57		
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	50	7,7	0,97	50,05	231	0,4	0,23			53,9		35,27	2,15
6	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6								0,48
Итого за Обед			29,43	18,24	152,21	853,44			8,61	0,14	95,63		52,89	
Итого за день			76,82	80,88	270,33	2082,18		15,6	25,16	0,39		699,93		12,69

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_61Н.Тагил25

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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														
173,04	Каша молочная Геркулес с маслом	250/10	11,91	18,76	53,82	433,33								
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
5	Хлеб пшеничный	50	7,7	0,97	50,05	231	0,4	0,23			53,9		35,27	2,15
6	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6								0,48
Итого за Завтрак			24,53	22,41	136,77	848,93	0,44	1,56			191,49		53,44	
Обед														
96	Рассольник ленинградский со сметаной в/у	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	0,11	16		0,19	13,66	68,05	23,75	0,88
6	Бедро куриное запечённое	100	17	16,16	14,6	241,56	0,06	2	63,76		13	87,8	18	1,06
312	Пюре картофельное в/у	180	5,95	9,79	93,5	436,8	0,38	49,15		0,19	24,58	142,85	56,64	2,3
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	30	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8								0,24
424	Булочка домашняя	50	3,67	3,25	28,2	156,15								
Итого за Обед			38,61	35,56	237,76	1303,9		68,62	63,76	0,38	115,77		107,82	2
Итого за день			63,14	57,97	374,53	2152,83		2	73,76	0,38	13	394,3	18	9,09

Возраст: 12 лет и старше

ИП Сельшев В.И.
Всего прошито, пронумеровано
скреплено печатью
7 (Семь) листов