

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 в
возрасте 7-11 лет и горячих обедов для
учащихся в возрасте 12 лет и старше**

МАОУ СОШ №61

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.Нижний Тагил

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 1-4_завтрак_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	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	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	50	7,7	0,97	50,05	231	0,4	0,23			53,9		35,27	2,15
6	Хлеб ржаной	45	3,83	1,49	19,13	116,55								0,54
Итого за Завтрак			23,56	18,71	121,24	751,72	0,44				232,19		48,12	
Итого за день			23,56	18,71	121,24	751,72		0,4	35,44			104,05		3,11

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_завтрак_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	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_	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	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 Завтрак			21,36	30,91	99,81	761,24			18,78	0,01	79,4		38,06	
Итого за день			21,36	30,91	99,81	761,24		2,25	18,78	0,01		134,86		2,46

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_завтрак_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	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			15,64	13,43	130,03	710,4				0,4	110,91		54,34	
Итого за день			15,64	13,43	130,03	710,4		23,06	6,59	0,4		45,15		6,91

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_завтрак_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														
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
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			26,48	19,66	153,24	855,2	0,75	41,99		1,08	92,61		97,93	
Итого за день			26,48	19,66	153,24	855,2			0,03	1,08		202,11		4,79

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
 Рацион: 1-4_завтрак_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	Ca	P	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				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
Итого за Завтрак			38,49	43,9	158,78	798,98	0,27	0,39		0,14	217,13		20,52	
Итого за день			38,49	43,9	158,78	798,98				0,14		9,74		2,1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

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	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	7,5	11,74	37,06	285								
3 030,0	Батончик Виталад_	1	0,54	0,96	7,28	39,92								
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	35	2,98	1,16	14,88	90,65								0,42
Итого за Завтрак			18,7	15,99	115,16	681,37	0,36				177,14		45,29	
Итого за день			18,7	15,99	115,16	681,37		1,52	10			92,8		2,55

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_завтрак_Н.Тагил2025

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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														
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	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 Завтрак			21,36	30,91	99,81	761,24			18,78	0,01	79,4		38,06	
Итого за день			21,36	30,91	99,81	761,24		2,25	18,78	0,01		134,86		2,46

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_завтрак_Н.Тагил2025

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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	110	16,9	30,06	3,2	350,48	0,19	0,36			119,65	262,12	18,7	3,12
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
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		4,4
Итого за Завтрак			24,94	32,45	80,58	720,78				0,4	190,35		60,7	
Итого за день			24,94	32,45	80,58	720,78		20,53		0,4		286,92		9,45

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_завтрак_Н.Тагил2025

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
Итого за Завтрак			22,51	33,6	152,89	970,69				0,16	91,21		96,83	
Итого за день			22,51	33,6	152,89	970,69		42,49	24	0,16		248,53		5,18

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_завтрак_Н.Тагил2025

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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	P	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
447	Кекс "Творожный"__	50	4,77	8,43	26,82	200,28								
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	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			18,6	24,68	112,69	747,37	0,21			0,11	154,37	58	42,96	1
Итого за день			18,6	24,68	112,69	747,37		1,42	10	0,11	8	130,3	21	1,76
Среднее за период			23,16	26,42	122,42	775,9	0,48			0,23	142,47	6	54,28	
Итого за период			231,64	264,24	1224,23	7758,99	4,83			2,31	1424,7	58	542,81	1

Составил

Калькулятор4

Утвердил



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1-4_обед_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)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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
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
Итого за Обед.			35,94	26,18	154,99	943,38	1,15	10,54		1,36	108,71		386,02	1
Итого за день			35,94	26,18	154,99	943,38		1	257,4	1,36	21	597,49	7	13,93

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_обед_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)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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	40	3,4	1,32	17	103,6								0,48
Итого за Обед.			26,07	35,9	134,69	967,62				0,01	124,56		61,89	
Итого за день			26,07	35,9	134,69	967,62		8,77	18,78	0,01		167,94		3,87

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_обед_Н.Тагил2025

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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
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			20,45	30,9	110,59	840,88			2	0,48	5	103,97	12	3,06

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_обед_Н.Тагил2025

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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
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
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
Итого за Обед.			28,61	23,26	177,69	959,98		54,86	0,03	1,23	90,74		109,58	
Итого за день			28,61	23,26	177,69	959,98			0,03	1,23		257,07		4,95

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
 Рацион: 1-4_обед_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)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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	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.			34,29	14,86	130,76	773,51				0,19	59,05	161	40,65	1
Итого за день			34,29	14,86	130,76	773,51	0,3	12,8		0,19	5	51,62	14	2,58

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

День: понедельник
 Неделя: 2

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

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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
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.			36,07	27,16	147,39	922,38	1,15	26,51		1,36	112,71		389,82	1
Итого за день			36,07	27,16	147,39	922,38		1	287,4	1,36	21	596,29	7	13,91

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_обед_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)			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
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
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		4,4
Итого за Обед.			22,09	35,66	125,77	917,42				0,41	130,76		64,83	
Итого за день			22,09	35,66	125,77	917,42		28,67	18,78	0,41		189,94		7,17

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_обед_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)			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
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
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	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.			23,19	16,24	119,55	682,7			8,61	0,12	68,14		35,49	
Итого за день			23,19	16,24	119,55	682,7		11,8	8,61	0,12		107,83		2,27

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_обед_Н.Тагил2025

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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
Итого за Обед.			26,18	37,39	187,35	1121,67		55,41	24	0,31	100,12		115,53	
Итого за день			26,18	37,39	187,35	1121,67			24	0,31		303,49		5,77

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_обед_Н.Тагил2025

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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			25,8	38,11	131,46	1007,75	0,88	7,4	2	0,36	70	99,38	14	3,56
Среднее за период			27,87	28,57	142,02	913,73	0,71	23,4		0,58	135,21	46	133,15	1
Итого за период			278,69	285,66	1420,24	9137,29	7,09	233,99	1	5,83	352,07	456	331,51	7

Составил

Калькулятор4

Утвердил



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_обед_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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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			44,33	34,29	203,23	1228,38		1	286	1,64	23	710,89	8	16,35

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_обед_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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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 рубленые 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			31,67	43,68	168,73	1195,87		10,96	20,87	0,02		194,26		4,05

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_обед_61Н.Тагил25

День: среда

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
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			27,99	38,35	159,39	1139,07		2	0,51	5	123,41	13	3,73	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_обед_61Н.Тагил25

День: четверг

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
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	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
406	Ватрушка с повидлом_	50	2,8	1,07	23,6	115,33		2,37		0,04		2,61		0,53
Итого за Обед.			33,05	44,05	241,91	1414,52		69,2	26,67	0,42	116,67		135,11	
Итого за день			33,05	44,05	241,91	1414,52		26,67	0,42		357,08		7,12	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_обед_61Н.Тагил25

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

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
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
54,05	Паста болоньезе с курицей_в/у	200	19,7	8,6	38,7	312,3	0,02	3,67		0,07	5	21,35	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	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	50	3,2	4	25,1	150	0,05	0,05	6,55	0,25	17,9	17,2	3,4	0,4
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		4,4
Итого за Обед.			38,28	19,66	175,45	1017,5			6,55	0,84	108,96	161	62,04	1
Итого за день			38,28	19,66	175,45	1017,5	0,42	32,85		0,84	5	90,81	14	7,38

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_обед_61Н.Тагил25

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

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
Обед.														
477	Суп-пюре из разных овощей_в/у	250	9,62	10,32	12,12	133,13	0,07	8,65		0,13	15,4	33,37	16,4	0,49
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.			45,2	35,23	149,96	1024,85		2	63,76	0,13	153,33		60,15	2
Итого за день			45,2	35,23	149,96	1024,85		17,63	63,76	0,13	13	176,3	18	4,65

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_обед_61Н.Тагил25

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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
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			44,33	34,29	203,23	1228,38		1	286	1,64	23	710,89	8	16,35

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_обед_61Н.Тагил25

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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
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 рубленые 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			30,05	43,33	158,08	1145,13		10,37	20,87	0,01		193,69		3,56

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_обед_61Н.Тагил25

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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
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	Глов 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	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	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.			27,85	21,19	148,79	859,24			15,16	0,39	87,73		41,22	
Итого за день			27,85	21,19	148,79	859,24		13,29	15,16	0,39		130,55		2,75

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_обед_61Н.Тагил25

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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
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 запеченное_	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			38,61	35,56	237,76	1303,9		2	63,76	0,38	13	301,5	18	6,05

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11_обед_61Н.Тагил25

День: пятница

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
101	Суп картофельный с пшеном со сметаной_в/у	300/10	2,65	3,39	24,54	186	0,11	9,84			553,41	66,73	27,16	1,05
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	100	11,8	30,5	12,1	371					78		16	0,8
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,86	8,34	43,87	281,82						45,08		
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
406,03	Пирожок с рисом и яйцом_	50	4,2	1,9	12,1	82	0,04	0,03	3,33		7,13	37,13	10,53	0,47
Итого за Обед.			33,35	45,55	160	1233,82			5,33	0,36	650,09	215	87,81	2
Итого за день			33,35	45,55	160	1233,82	1,03	10,61	5,33	0,36	78	165,54	16	4,45

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11_обед_61Н.Тагил25

День: суббота

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
99	Суп из овощей со сметаной_в/у	300/10	1,88	5,95	10,91	113,57	0,08	12,38			41,55	587,51	24,74	0,93
637	Азу по-татарски (свинина)_в/у	200	13,22	7,17	3,72	134,88		1			24	157	25	2
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	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.			21,55	14,38	67,85	498,75		1			24	157	49,18	2
Итого за день			21,55	14,38	67,85	498,75	0,32	16,25			91,85	591,76	25	2,81
Среднее за период			34,69	34,13	172,87	1107,45	0,76	24,65		0,53	162,35	54	137,81	1-
Итого за период			416,26	409,56	2074,38	13289,41	9,1	295,75	1	6,34	948,18	646	653,67	15

Составил

Калькулятор4

Утвердил



ИП Сельшев В.И.
Всего прошито, пронумеровано
скреплено печатью
10 (Десять) листов
Сельшев