

Согласовано:  
директор Средней школы-интернат №17

 / Н.Ю. Самойленко /

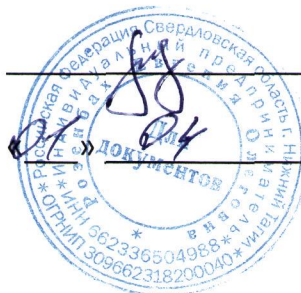
« 01 » \_\_\_\_\_ 2021г.



Утверждаю:  
ИП Розенбах Евгения Олеговна

 /Е.О.Розенбах/

« 01 » \_\_\_\_\_ 2021г .



# **Примерное двухнедельное меню горячих завтраков для учащихся в возрасте 7-10 лет и 11 лет и старше**

## **Средняя школа-интернат №17**

**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. Верхняя Салда

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: 1-4\_В.Салда\_№17

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-10 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
<b>Завтрак</b>														
255	Печень по-строгановски__	50/50	40,61	32,81	9,36	462,5		1	26,96			25,51		0,06
312	Пюре картофельное_в/у	150	3,1	5,1	48,7	227,5	0,2	25,6		0,1	12,8	74,4	29,5	1,2
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
<b>Итого за Завтрак</b>			48,54	39,73	111,8	927,8	0,38			0,1	60,42		67,33	
<b>Итого за день</b>			48,54	39,73	111,8	927,8		46,65	26,96	0,1		163,91		3,14

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 1-4\_В.Салда\_№17

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-10 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
<b>Завтрак</b>														
289	Рагу из птицы с овощами_в/у	240	12,69	11,85	15,36	219,28	0,08	11,44	14,75		37,19	109,36		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
<b>Итого за Завтрак</b>			17,2	13,61	79,96	499,28			16,75	0,36	61,7		32,62	
<b>Итого за день</b>			17,2	13,61	79,96	499,28		12,09	16,75	0,36		125,96		1,48

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

Рацион: 1-4\_В.Салда\_№17

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-10 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
<b>Завтрак</b>														
291	Плов из бройлер-цыплят_в/у	240	23,35	27,05	74,57	600,88	0,13	7,21	23,35		55,61	210,41		
388,06	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
<b>Итого за Завтрак</b>			27,86	28,81	139,17	880,88			25,35	0,36	80,12		32,62	
<b>Итого за день</b>			27,86	28,81	139,17	880,88		7,86	25,35	0,36		227,01		1,48

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 1-4\_В.Салда\_№17

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-10 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
<b>Завтрак</b>														
234	Котлеты (биточки) рыбные_	90	15,84	22,61	15,55	358,56	0,07	0,94	23,68		31,34	158,98		
312	Пюре картофельное_в/у	150	3,1	5,1	48,7	227,5	0,2	25,6		0,1	12,8	74,4	29,5	1,2
352	Кисель_	200	0,1	0,04	30,12	121		3			15		5	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
<b>Итого за Завтрак</b>			23,67	30,17	143,31	937,26		3	23,68	0,1	84,65	9	59,72	
<b>Итого за день</b>			23,67	30,17	143,31	937,26		46,59	23,68	0,1	15	255,38	5	46,08

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

Рацион: 1-4\_В.Салда\_№17

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
288	Курица отварная_	90	15,28	14,54	13,16	217,4	0,05	1	57,38		12	79	16	0,95
305	Рис припущенный	150	3,6	4,75	52,4	255,83	0,05			0,21	4,2	78,75	26,25	0,53
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
<b>Итого за Завтрак</b>			23,39	21,05	130,16	753,23	0,21	3,6		0,57	64,96		62,25	1
<b>Итого за день</b>			23,39	21,05	130,16	753,23		1	59,38	0,57	12	174,35	16	2,96

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 1-4\_В.Салда\_№17

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
288	Курица отварная_	90	15,28	14,54	13,16	217,4	0,05	1	57,38		12	79	16	0,95
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,63	9,68	62,9	385,18				0,83		305,93		6,9
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5								0,09
<b>Итого за Завтрак</b>			31,1	25,77	124,91	817,68	0,67	22,99		0,83	77,85		242,86	1
<b>Итого за день</b>			31,1	25,77	124,91	817,68		1	57,38	0,83	12	448,93	16	9,58

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

Рацион: 1-4\_В.Салда\_№17

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-10 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
<b>Завтрак</b>														
637	Азу по-татарски (свинина)_в/у	240	15,85	8,58	4,47	161,85		1			28	189	30	3
342	Компот из свежих яблок_	200	0,2	0,2	27,9	114,6		0,9			14,2	4,4	5,1	1
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	53,5								0,09
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
<b>Итого за Завтрак</b>			20,04	10,93	76,42	483,95		1			28	189	33,28	45,73
<b>Итого за день</b>			20,04	10,93	76,42	483,95	0,15	20,94			53,29	26,4	30	3

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 1-4\_В.Салда\_№17

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-10 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
<b>Завтрак</b>														
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят_	90	18	20,7	42,84	349,2		0,05	11,4		5	7,7	7	0,5
305	Рис припущенный	150	3,6	4,75	52,4	255,83	0,05			0,21	4,2	78,75	26,25	0,53
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
<b>Итого за Завтрак</b>			26,11	27,21	159,84	885,03	0,22	1		0,57	53		63,33	1
<b>Итого за день</b>			26,11	27,21	159,84	885,03		0,7	13,4	0,57	5	103,05	7	2,51

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4\_В.Салда\_№17

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-10 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
<b>Завтрак</b>														
288	Курица отварная_	90	15,28	14,54	13,16	217,4	0,05	1	57,38		12	79	16	0,95
309	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,5	26,4	227,49						31,26		
388,06	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
<b>Итого за Завтрак</b>			25,28	20,8	104,16	724,89	0,22	3,6		0,36	65,62		36	1
<b>Итого за день</b>			25,28	20,8	104,16	724,89		1	59,38	0,36	12	126,86	16	2,43

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4\_В.Салда\_№17

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-10 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
<b>Завтрак</b>														
274	Зразы рубленые (свин.)_	90	10,55	20,45	14,92	285,46	0,07	1,19	22,43		36,25	111,85	16,27	0,61
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,63	9,68	62,9	385,18				0,83		305,93		6,9
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
<b>Итого за Завтрак</b>			25,59	31,51	131,18	893,44			22,43	0,86	67,23		234,64	
<b>Итого за день</b>			25,59	31,51	131,18	893,44		2,73	22,43	0,86		419,34		8,66
<b>Среднее за период</b>			26,88	24,96	120,99	780,34	0,34	1		0,41	66,88	20	86,47	1
<b>Итого за период</b>			268,78	249,59	1200,91	7803,44	3,35	8		4,11	668,84	198	864,65	7

Составил \_\_\_\_\_ Зам. гл. буха 2

Утвердил \_\_\_\_\_



**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: 5-11\_В.Салда\_№17

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 11и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
255	Печень по-строгановски	50/50	40,61	32,81	9,36	462,5		1	26,96			25,51		0,06
312	Пюре картофельное в/у	180	3,72	6,12	58,44	273	0,24	30,72		0,12	15,36	89,28	35,4	1,44
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62	1,02
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	85,6								0,15
<b>Итого за Завтрак</b>			50,44	41,29	131,32	1018,7	0,46			0,12	65,82		77,3	
<b>Итого за день</b>			50,44	41,29	131,32	1018,7		51,78	26,96	0,12		178,79		3,67

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 5-11\_В.Салда\_№17

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 11и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
289	Рагу из птицы с овощами в/у	280	14,81	13,83	17,92	255,83	0,09	13,35	17,2		43,38	127,59		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62	1,02
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
<b>Итого за Завтрак</b>			20,12	15,83	87,32	559,83			19,2	0,36	70,43		36,27	
<b>Итого за день</b>			20,12	15,83	87,32	559,83		14,01	19,2	0,36		144,19		1,73

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

Рацион: 5-11\_В.Салда\_№17

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 11и 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
<b>Завтрак</b>														
291	Плов из бройлер-цыплят_в/у	280	27,25	31,55	86,99	701,02	0,15	8,41	27,25		64,87	245,47		
388,06	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>31,76</b>	<b>33,31</b>	<b>151,59</b>	<b>981,02</b>			<b>29,25</b>	<b>0,36</b>	<b>89,38</b>		<b>32,62</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>31,76</b>	<b>33,31</b>	<b>151,59</b>	<b>981,02</b>		<b>9,06</b>	<b>29,25</b>	<b>0,36</b>		<b>262,07</b>		<b>1,48</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 5-11\_В.Салда\_№17

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 11и 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
<b>Завтрак</b>														
234	Котлеты (биточки) рыбные_	100	17,6	25,12	17,28	398,4	0,08	1,04	26,31		34,82	176,64		
312	Пюре картофельное_в/у	180	3,72	6,12	58,44	273	0,24	30,72		0,12	15,36	89,28	35,4	1,44
352	Кисель_	200	0,1	0,04	30,12	121		3			15		5	
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,84	16,8	84	0,07	0,06			8,89		12,8	0,9
	Хлеб ржаной	35	1,67	1,05	17,43	74,9								0,13
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>26,69</b>	<b>33,97</b>	<b>159,67</b>	<b>1045,3</b>		<b>3</b>	<b>26,31</b>	<b>0,12</b>	<b>92,11</b>	<b>9</b>	<b>67,66</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>26,69</b>	<b>33,97</b>	<b>159,67</b>	<b>1045,3</b>		<b>51,82</b>	<b>26,31</b>	<b>0,12</b>	<b>15</b>	<b>287,92</b>	<b>5</b>	<b>46,47</b>



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

Рацион: 5-11\_В.Салда\_№17

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 11и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
288	Курица отварная_	100	16,98	16,16	14,62	241,56	0,06	2	63,76		13	87,78	18	1,06
305	Рис припущенный	180	4,32	5,7	62,88	307	0,06			0,25	5,04	94,5	31,5	0,64
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
<b>Итого за Завтрак</b>			25,81	23,62	142,1	828,56	0,23	3,93		0,61	69,83		67,88	2
<b>Итого за день</b>			25,81	23,62	142,1	828,56		2	65,76	0,61	13	198,88	18	3,18

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 5-11\_В.Салда\_№17

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 11и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
288	Курица отварная_	100	16,98	16,16	14,62	241,56	0,06	2	63,76		13	87,78	18	1,06
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,96	11,62	75,48	462,22				1		367,12		8,28
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	0,06	20			14	64	24	1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
<b>Итого за Завтрак</b>			35,77	29,6	143,84	941,58	0,79	23,33		1	87,4		286,34	2
<b>Итого за день</b>			35,77	29,6	143,84	941,58		2	63,76	1	13	518,9	18	11,22

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

Рацион: 5-11\_В.Салда\_№17

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 11и 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
637	Азу по-татарски (свинина)_в/у	280	18,49	10,01	5,22	188,83		1			33	220	35	3
342	Компот из свежих яблок_	200	0,2	0,2	27,9	114,6		0,9			14,2	4,4	5,1	1
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,84	16,8	84	0,07	0,06			8,89		12,8	0,9
	Хлеб ржаной	35	1,67	1,05	17,43	74,9								0,13
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
<b>Итого за Завтрак</b>			23,96	12,9	86,95	556,33		1			33	220	37,36	46,03
<b>Итого за день</b>			23,96	12,9	86,95	556,33	0,19	20,96			56,13	26,4	35	3

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 5-11\_В.Салда\_№17

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 11и 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят_	100	20	23	47,6	388		0,06	12,67		6	8,56	8	0,56
305	Рис припущенный	180	4,32	5,7	62,88	307	0,06			0,25	5,04	94,5	31,5	0,64
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,84	16,8	84	0,07	0,06			8,89		12,8	0,9
	Хлеб ржаной	35	1,67	1,05	17,43	74,9								0,13
<b>Итого за Завтрак</b>			29,47	30,73	179,97	997,7	0,26	1		0,61	57,96		71,12	1
<b>Итого за день</b>			29,47	30,73	179,97	997,7		0,72	14,67	0,61	6	119,66	8	2,83

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11\_В.Салда\_№17

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 11и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
288	Курица отварная_	100	16,98	16,16	14,62	241,56	0,06	2	63,76		13	87,78	18	1,06
309	Макаронные изделия отварные	180	6,59	5,4	31,68	272,99					37,51			
388,06	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62	1,02
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	85,6								0,15
<b>Итого за Завтрак</b>			29,36	23,86	120,68	839,95	0,28	3,94		0,36	73,46		40,45	2
<b>Итого за день</b>			29,36	23,86	120,68	839,95		2	65,76	0,36	13	141,89	18	2,83

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11\_В.Салда\_№17

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 11и старше

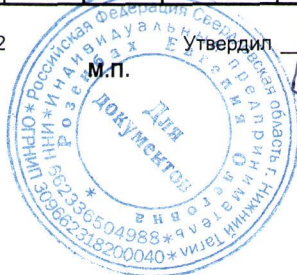
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
274	Зразы рубленные (свин.)_	100	11,73	22,73	16,58	317,18	0,08	1,33	24,93		40,28	124,28	18,08	0,68
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,96	11,62	75,48	462,22				1		367,12		8,28
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	64,2								0,11
<b>Итого за Завтрак</b>			29,58	36,03	150,4	1023,6			24,93	1,03	75,66		277,93	
<b>Итого за день</b>			29,58	36,03	150,4	1023,6		2,87	24,93	1,03		492,96		10,15
<b>Среднее за период</b>			30,3	28,11	135,38	879,26	0,4	1		0,46	73,82	23	99,49	1
<b>Итого за период</b>			302,96	281,14	1353,84	8792,57	3,95	11		4,57	738,18	229	994,93	10

Составил \_\_\_\_\_

Зам. гл. буха 2

Утвердил \_\_\_\_\_

М.П.



ИП Розенбах Е.О

Всего прошито, пронумеровано  
и скреплено печатью

7 (семь) листов

Подпись

