

Согласовано:
директор МАОУ Гимназия №86

Утверждаю:
ИП Седышев Владимир Игоревич


Т.В. Банникова/
_____ 2024г.


_____ /В.И.Седышев/
«09» _____ 2024г.

**Примерное двухнедельное меню
горячих завтраков и обедов для учащихся с
ограниченными возможностями
12 лет и старше**

МАОУ Гимназия №86

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 приготавливаемых блюд

Рацион: 5-11_ДОВЗ_Н.Тагил 86 шк

День: понедельник

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														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	250/10	7,52	11,72	37,06	285								
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
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
Итого за Завтрак			22,45	19,86	96,81	651	0,35				188,58		39,01	
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	8,71	41,34								
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)	180	9,89	10,69	44,56	312,91				1,01		364,7		8,23
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
Итого за Обед.			34,53	48,86	165,88	1166,45	1,21	32,64		1,26	111,87	161	329,76	1
Итого за день			56,98	68,72	262,69	1817,45		34,08	100	1,26	6	686,8	17	14,61

Триложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_Н.Тагил 86 шк

День: вторник

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														
15,5	Запеканка из творога с рисом_	200	10,56	15,16	54,4	401,92	0,08	0,08	74,32		71,88	165,32	35,28	1,12
	Молоко сгущенное	20	1,44	6	11,2	98		0,2	8,4	0,04		43,8		0,04
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,34	0,18			49,28		32,22	1,94
6	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,4	88								0,24
Итого за Завтрак			21,91	22,46	144,76	859,12				0,04	190,24		77,38	
Обед.														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	250/10	2,25	6,34	25,1	166,14	0,05	9,92			46,19	50,7	24,25	1,14
274	Зразы рубленые из свинины_	100	7,42	20,13	7,58	240,23	0,08	0,91	16,88		27,22	84,02	12,21	0,48
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	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
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,34	0,18			49,28		32,22	1,94
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,18
Итого за Обед.			26,18	35,01	162,09	1060,29				0,04	143,27		72,18	
Итого за день			48,09	57,47	306,85	1919,41		14,06	99,6	0,08		386,9		7,78

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_Н.Тагил 86 шк

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	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_	250/10	7,43	13,43	53,18	364	0,05	0,17	8,16		19,45	23,4	5,41	0,1
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
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,34	0,18			49,28		32,22	1,94
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,18
Итого за Завтрак			23,37	21,29	128,64	792,32					401,09		65,29	
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
44	Каша "Царская"с курицей_	280	17,1	12,74	70,58	545,02		2		1,2		415,44		9,04
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	3,52	0,44	22,88	105,6	0,17	0,09			24,64		16,11	0,97
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
Итого за Обед.			25,19	16,34	155,75	989,22		21,39	2	1,7	99,78		331,96	
Итого за день			48,56	37,63	284,39	1781,54		23,23	62,16	1,7		723,04		14,35

Триложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_Н.Тагил 86 шк

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
210	Омлет натуральный	200	18,58	33,12	3,52	386,2	0,18	0,38			131,82	288,82	20,58	3,42
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	50	8,8	1,1	57,2	264	0,43	0,23			61,6		40,28	2,43
6	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	23	110								0,3
Итого за Завтрак			30,95	34,74	98,72	820,2					203,02		64,36	
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
235	Суфле из отварной рыбы (горбуша) с рисом паровое(с/г)	100	15,73	12	9,3	208,27			0,02	1,13		99,1		0,62
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 "Витошка"_	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,34	0,18			49,28		32,22	1,94
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,18
Итого за Обед.			34,19	24,4	199,23	1072,46		47,9	130,02	3,79	112,04		116,93	
Итого за день			65,14	59,14	297,95	1892,66		48,54	130,02	3,79		548,05		11,49

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_Н.Тагил 86 шк

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														
173,02	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом_	250/10	10,7	13,69	54,9	386,27								
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,34	0,18			49,28		32,22	1,94
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,18
Итого за Завтрак			28,29	22,87	130,41	834,19	0,46				380,82		58,48	
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 из бройлер-цыплят_в/у	200	19,46	22,56	62,16	500,74	0,11	6,01	19,46		46,36	175,36		
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	8,8	1,1	57,2	264	0,43	0,23			61,6		40,28	2,43
6	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,4	88								0,24
Итого за Обед.			39,32	29,08	191,28	1123,54			19,46	0,12	126,7		55,33	
Итого за день			67,61	51,95	321,69	1957,73		16,87	61,46	0,12		415,62		5,82

Триложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_Н.Тагил 86 шк

День: суббота

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														
175,01	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
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
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,34	0,18			49,28		32,22	1,94
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,18
Итого за Завтрак			16,9	29,56	116,29	791,21	0,39			0,11	59,41	58	47,37	1
Обед.														
101	Суп картофельный с пшеном и сметаной	250/10	59,54	118,04	323,18	2722,98	1,82	206,44			1603,8	399,58	569,66	22,1
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	70/30	8,59	19,88	14,32	275,32	0,24	1,13	20		26,69	105,58	21,36	1,11
145	Картофель, тушенный с луком	180	3,76	12,69	25,33	234	0,18	21,58	14,4		30,83	101,63	26,6	1,04
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	8,8	1,1	57,2	264	0,43	0,23			61,6		40,28	2,43
6	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,4	88								0,24
	Фрукт свежий_	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
Итого за Обед.			85,12	153,63	472,62	3738,7			34,4		1784,8		679,9	
Итого за день			102,02	183,19	588,91	4529,91		251,82	74,4	0,11	8	676,84	21	34,46

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_Н.Тагил 86 шк

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														
173,04	Каша молочная Геркулес с маслом_	250/10	9,62	15,15	43,47	350								
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	76,8		
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	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
Итого за Завтрак			22,9	21,97	103,17	696,4	0,35	1,47			191,43		41,1	
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	8,71	41,34								
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)	180	9,89	10,69	44,56	312,91				1,01		364,7		8,23
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
Итого за Обед.			33,6	48,88	160,68	1141,65	1,15	12,67		1,26	97,87	161	307,16	1
Итого за день			56,5	70,85	263,85	1838,05		2	110	1,26	6	628,4	17	14,17

Триложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_Н.Тагил 86 шк

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														
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
18	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_	250/10	6,61	7,65	31,93	222,41	0,11			0,52	147,79	192,62	129,33	1,19
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	7,04	0,88	45,76	211,2	0,34	0,18			49,28		32,22	1,94
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,18
Итого за Завтрак			24,2	16,83	107,44	670,33				0,52	528,61		187,81	
Обед.														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	250/10	2,25	6,34	25,1	166,14	0,05	9,92			46,19	50,7	24,25	1,14
274	Зразы рубленые из свинины_	100	7,42	20,13	7,58	240,23	0,08	0,91	16,88		27,22	84,02	12,21	0,48
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	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	3,52	0,44	22,88	105,6	0,17	0,09			24,64		16,11	0,97
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
Итого за Обед.			21,37	34,4	117,6	859,89				0,01	114,45		55,78	
Итого за день			45,57	51,23	225,04	1530,22		13,66	58,88	0,53		578,84		6,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_Н.Тагил 86 шк

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														
224	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком (2 вариант)_в/у	200/20	16,78	14,74	88,28	553,97	0,12	3,6	62,16		182,39	235,79		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	70	12,32	1,54	80,08	369,6	0,6	0,32			86,24		56,39	3,4
6	Хлеб ржаной	60	4,2	0,6	27,6	132								0,36
Итого за Завтрак			33,37	16,9	210,96	1115,57			62,16		280,15		60,31	
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 из бройлер-цыплят_в/у	220	21,4	24,81	68,37	550,81	0,12	6,62	21,4		50,99	192,89		
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	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
Итого за Обед.			36,34	30,69	165,41	1024,01			21,4	0,12	102,85		38,38	
Итого за день			69,71	47,59	376,37	2139,58		19,7	83,56	0,12		461,74		6,36

Триложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_Н.Тагил 86 шк

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Огурец свежий порционный_	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6
276	Макароны, запеченные с сыром	200	12,12	17,31	37,83	370,8					205	172	19	1
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	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
Итого за Завтрак			21,02	19,63	99,15	666,2		11,47	10	0,2	205	172	54,41	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
279,05	Ежики куриные с рисом в соусе_	70/30	9,57	8,42	10,23	146		0,01	0,23		0,31	1,21	0,23	0,01
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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
Итого за Обед.			25,64	20,52	175,12	900,39		46,9	0,23	0,31	70,13		85,79	
Итого за день			46,66	40,15	274,27	1566,59		1,05		0,51	260,53	296,14	19	6,78

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_Н.Тагил 86 shk

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
210	Омлет натуральный	200	18,58	33,12	3,52	386,2	0,18	0,38			131,82	288,82	20,58	3,42
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	70	12,32	1,54	80,08	369,6	0,6	0,32			86,24		56,39	3,4
6	Хлеб ржаной	60	4,2	0,6	27,6	132								0,36
Итого за Завтрак			40,45	40,6	126,2	1017,92			42		429,58		91,89	
Обед.														
101	Суп картофельный с пшеном со сметаной_в/у	300/10	2,62	3,39	24,54	186	0,11	9,84			553,41	66,73	27,16	1,05
295	Паста болоньезе	200	16,95	25	38,83	437,73	0,03	3,67		0,07	5	21,35	14	0,31
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	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,34	0,18			49,28		32,22	1,94
6	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,4	88								0,24
Итого за Обед.			29,93	29,85	156,39	1045,53			2	0,43	637,78	161	86,61	1
Итого за день			70,38	70,45	282,59	2063,45		15,18	44	0,43	5	516,3	14	11,76

Триложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_Н.Тагил 86 shk

День: суббота

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														
173,02	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом_	250/10	10,7	13,69	54,9	386,27								
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,52	0,28	132,12			40		2,4	3		0,04
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	7,04	0,88	45,76	211,2	0,34	0,18			49,28		32,22	1,94
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,18
Итого за Завтрак			21,52	30,75	130,64	876,59	0,42				184,04		48,88	
Обед.														
99	Суп из овощей со сметаной_в/у	250/10	1,58	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38			34,85	492,75	20,75	0,78
637	Азу по-татарски (свинина)_в/у	200	13,22	7,15	3,72	134,87		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	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		4,4
Итого за Обед.			22,41	13,82	90,68	586,42		1		0,4	24	157	66,08	2
Итого за день			43,93	44,57	221,32	1463,01		34,76	50	0,4	24	614,8	25	9,68
Среднее за период			60,1	65,25	308,83	2041,63	1,42	2		0,86	395,86	73	255,18	1
Итого за период			721,15	782,94	3705,92	24499,6	17,09	27		10,31	6750,3	870	1062,15	7

Составил _____

Калькулятор _____

М.П.

Утвердил _____

ИП Сельшев В.И.
 Всего прошито, пронумеровано и
 скреплено печатью
 4 (четыре) листа
 /Сельшев В.И./