

Согласовано:
директор МАОУ Гимназия №86



Т.В. Банникова/

« 09 » 2024г.

Утверждаю:
ИП Седышев Владимир Игоревич



/В.И.Седышев/

« 09 » 2024г.

Примерное двухнедельное меню горячих обедов для учащихся в возрасте 7-11 лет и 12 лет и старше

МАОУ Гимназия №86
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 приготовляемых блюд

Рацион: 1-4_обед_Н.Тагил(8бнач)_2024

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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	200	4	7,2	36,8	172,8				0,17		68,4		1,6
371	Гренки_	20	1,32	0,12	8,71	41,34								
260	Гуляш свинина_	45/45	9,58	25,37	2,6	278,1		2		0,04	6	5,22	15	0,08
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	8,24	8,91	37,13	260,76				0,84		303,92		6,86
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.			30,82	42,46	148,96	1040,2	1,06	30,24		1,05	101,67	145	281,94	1
Итого за день			30,82	42,46	148,96	1040,2		2		1,05	6	441,54	15	11,12

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_обед_Н.Тагил(8бнач)_2024

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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	1,82	5,12	20,27	134,19	0,04	8,01			37,31	40,95	19,59	0,92
274	Зразы рубленые из свинины_	90	6,68	18,12	6,82	216,21	0,07	0,82	15,19		24,5	75,62	10,99	0,43
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
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	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.			21,46	30,3	134,37	890,38				0,04	116,45		57,83	
Итого за день			21,46	30,3	134,37	890,38		11,53	15,19	0,04		150,57		3,35

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_обед_Н.Тагил(86нач)_2024

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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
	Каша Царская с курой_в/у	150	45,3	28,29	15,09	497,01								3,81
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	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	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
Итого за Обед.			56,12	33,05	126,35	1054,11		33,44	2	0,47	160,74		173,68	
Итого за день			56,12	33,05	126,35	1054,11		4	2	0,47		82,94		11,15

Триложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_обед_Н.Тагил(86нач)_2024

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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 (горбуша) с рисом паровое(с/г)	90	14,16	10,8	8,37	187,44			0,02	1,02		89,19		0,56
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 "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.			30,92	21,2	179,34	964,02		39,6	130,02	3,62	104,05		104,03	
Итого за день			30,92	21,2	179,34	964,02	1,09	20		3,62		218,55		4,59

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_обед_Н.Тагил(86нач)_2024

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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	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 из бройлер-цыплят_в/у	180	17,51	20,3	55,94	450,66	0,1	5,41	17,51		41,72	157,82		
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.			33,45	25,55	164,88	972,12			17,51	0,1	106,13		44,52	
Итого за день			33,45	25,55	164,88	972,12		13,14	17,51	0,1		182,56		2,78

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_обед_Н.Тагил(86нач)_2024

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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	200	4	7,2	36,8	172,8				0,17		68,4		1,6
371	Гренки_	20	1,32	0,12	8,71	41,34								
260	Гуляш свинина_	45/45	9,58	25,37	2,6	278,1		2		0,04	6	5,22	15	0,08
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	8,24	8,91	37,13	260,76				0,84		303,92		6,86
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.			30,82	42,46	148,96	1040,2	1,06	30,24		1,05	101,67	145	281,94	1
Итого за день			30,82	42,46	148,96	1040,2		2		1,05	6	441,54	15	11,12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_обед_Н.Тагил(86нач)_2024

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	200/10	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_	90	6,68	18,12	6,82	216,21	0,07	0,82	15,19		24,5	75,62	10,99	0,43
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
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	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.			22,12	31,19	150,82	974,18				0,77	162,19		94,96	
Итого за день			22,12	31,19	150,82	974,18		30,64	17,19	0,77		187,61		8,04

Триложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_обед_Н.Тагил(86нач)_2024

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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	180	17,51	20,3	55,94	450,66	0,1	5,41	17,51		41,72	157,82		
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.			34,91	26,5	169,02	998,66			17,51	0,12	107,82		46,85	
Итого за день			34,91	26,5	169,02	998,66		14,58	17,51	0,12		188,08		2,86

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_обед_Н.Тагил(86нач)_2024

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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
279,05	Ежики куриные с рисом в соусе_	60/30	8,61	7,58	9,21	131,4		0,01	0,21		0,28	1,09	0,21	0,01
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
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.			22,98	17,68	155,14	798,18		38,7	0,21	0,25	64,91		75,3	
Итого за день			22,98	17,68	155,14	798,18			0,21	0,25		133,25		3,78

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_обед_Н.Тагил(86нач)_2024

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
101	Суп картофельный с пшеном со сметаной_в/у	200/10	1,78	2,29	16,62	126	0,07	6,66			374,89	45,21	18,4	0,71
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	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.			24,17	28,11	116,39	835,93			2	0,43	430,78	161	60,9	1
Итого за день			24,17	28,11	116,39	835,93	0,29	11,02	2	0,43	5	83,16	14	2,71
Среднее за период			30,78	29,85	149,42	956,8	0,66	25,31		0,79	145,64	45	122,2	
Итого за период			307,77	298,5	1494,23	9567,98	6,6	253,13		7,9	456,41	451	221,94	3

Составил _____ Калькулятор4



Утвердил _____

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_обед_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	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	8,71	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			34,53	48,86	165,88	1166,45		2		1,26	6	520	17	12,9

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_обед_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	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	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			26,18	35,01	162,09	1060,29		13,57	16,88	0,04		174,98		4,16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_обед_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
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			25,19	16,34	155,75	989,22		2	2	1,7		486,84		11,56

Триложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_обед_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
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 (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 "Витощка"__	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.			33,11	23,42	190,01	1030,35		44,82	130,02	3,75	109,41		112,36	
Итого за день			33,11	23,42	190,01	1030,35	1,14	20		3,75		243,34		4,89

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_обед_Н.Тагил 86 shk

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
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			39,32	29,08	191,28	1123,54		15,23	19,46	0,12		205,62		3,41

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_обед_Н.Тагил 86 shk

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
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		39,83	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	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
	Фрукт свежий	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
Итого за Обед.			78,44	152,77	429,1	3536,3			34,4		1744,0		654,89	
Итого за день			78,44	152,77	429,1	3536,3	2,43	251,47	34,4			633,54		30,19

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_обед_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)			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	8,71	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			33,6	48,88	160,68	1141,65		2		1,26	6	458,8	17	12,18

Триложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_обед_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)			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	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
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
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.			22,3	34,38	122,8	884,69				0,01	128,45		78,38	
Итого за день			22,3	34,38	122,8	884,69		31,99	16,88	0,01		237,42		3,82

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_обед_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	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 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	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.			41,26	31,33	197,49	1173,61			21,4	0,12	131,33		55,33	
Итого за день			41,26	31,33	197,49	1173,61		15,84	21,4	0,12		223,15		3,41

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_обед_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	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
279,05	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			25,64	20,52	175,12	900,39			0,23	0,31		161,34		4,19

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11_обед_Н.Тагил 86 шк

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
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			29,93	29,85	156,39	1045,53	0,53	14,29	2	0,43	5	104,68	14	4,14

Триложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11_обед_Н.Тагил 86 шк

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
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			22,41	13,82	90,68	586,42	0,41	33,25		0,4	121,37	519	25	7,11
Среднее за период			34,33	40,36	183,11	1219,87	0,89	44,51		0,78	126,83	53	186,32	
Итого за период			411,91	484,26	2197,27	14638,44	10,73	534,06		9,4	3521,9	640	235,83	5

Составил

Калькулятор4

Утвердил

М.П.

