

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 | 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 |
| 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 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_обед_Н.Тагил(86нач)_2024

День: пятница

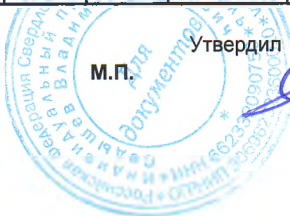
Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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 | 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 | 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 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 |
| 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 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 |
| 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 приготовляемых 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

| № 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 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 приготовляемых 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

| № 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 |
| 279,05 | 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 | 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 | 2,62 | 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 | 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 | 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.



ИП Седьшев В.И.
 Всего прошито, пронумеровано и
 скреплено печатью
 И.О.Динькина) листов
 Седьшев В.И./