

Согласовано:
директор МАОУ Гимназия №86

Утверждаю:
ИП Седышев Владимир Игоревич


_____/ Е.С. Делидова /
« 01 » сентября » 2025г.


_____/ В.И. Седышев /
« 01 » сентября » 2025г.

**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 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: 5-11_ДОВЗ_Н.Тагил 86 шк

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	250/10	9,27	14,55	45,9	352,86								
15	Сыр (порциями)	20	4,47	4,49		59,17	0,04	0,15	35,44		168,75	101,25	9,29	0,15
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	2,96	0,4	19,26	88,72	0,16	0,08			20,72		13,58	0,86
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
Итого за Завтрак			23,28	23,45	98,13	704,96	0,24				323,72		38,79	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	250	5	9	46	216				0,21		85,5		2
371	Гренки	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
260	Гуляш свинина	50/50	12,09	31,97	3,29	350,41	1	3		0,06	7	6,58	19	0,11
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,85	14,96	62,38	438,08				1,43		510,59		11,54
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,3	14,45	66,54	0,12	0,06			15,54		10,19	0,65
6	Хлеб ржаной	20	2,27	0,89	11,35	69,07								0,32
Итого за Обед.			36,82	57,26	161,19	1241,46	1,25	12,72		1,7	88,59	183	391,78	1
Итого за день			60,1	80,71	259,32	1946,42	1	14,25	35,44	1,7	7	796,72	19	16,52

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175,01	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом	250/10	9,32	17,15	51,32	398,53				0,14	10	46,43	26	0,31
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	2,96	0,4	19,26	88,72	0,16	0,08			20,72		13,58	0,86
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
Итого за Завтрак			15,92	33,42	102,88	782,98	0,17			0,14	34,03	72	32,38	1
Обед.														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	250/10	1,82	5,12	20,27	134,19	0,04	8,01			37,31	40,95	19,59	0,92
274	Зразы рубленые из свинины	100	9,18	24,88	9,38	296,58	0,11	1,12	20,88		33,62	103,72	15,08	0,6
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,86	8,34	43,87	281,82						45,08		
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	2,96	0,4	19,26	88,72	0,16	0,08			20,72		13,58	0,86
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
Итого за Обед.			25,89	40,16	141,81	1037,72				0,03	109,46		51,44	
Итого за день			41,81	73,58	244,69	1820,7		10,81	60,88	0,17	10	243,54	26	5,14

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,03	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	250/10	11,94	15,72	67,4	457,91	0,3			0,52	13	193,7	130	4,36
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,04		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	2,22	0,3	14,45	66,54	0,12	0,06			15,54		10,19	0,65
6	Хлеб ржаной	20	2,27	0,89	11,35	69,07								0,32
Итого за Завтрак			23,03	22,87	109,38	737,52				0,52	182,79		156,87	
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
79	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью в/у	100	13,3	12,8	2,3	179		0,7	12,68		6	8,53	8	1,5
205	Рис с овощами в/у	180	5,18	5,99	28,53	188,4	0,08	2,72			19,41	50,88		
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	2,96	0,4	19,26	88,72	0,16	0,08			20,72		13,58	0,86
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
Итого за Обед			28,02	23,48	120,2	854,33		20,6	14,68	0,5	114,8		63,28	1
Итого за день			51,05	46,35	229,58	1591,85		21,99	124,68	1,02	6	494,11	8	10,01

Приложение 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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
210	Омлет натуральный	200	30,72	54,67	5,83	637,24	0,35	0,67			217,55	476,59	34	5,68
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,5	24,07	110,9	0,2	0,1			25,9		16,97	1,07
6	Хлеб ржаной	50	5,68	2,22	28,37	172,68								0,8
Итого за Завтрак			40,17	57,41	73,27	980,82					257,57		55,57	
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
279,02	Тефтели 2-й вариант /свин/ б/с	100	6,34	14,66	10,56	202,74	0,32	1,54	27		36,04	142,52	28,84	1,46
312	Пюре картофельное в/у	180	5,95	9,79	93,5	436,8	0,38	49,15		0,19	24,58	142,85	56,64	2,3
352,04	Напиток "Витощка Лайт"	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
5	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,3	14,45	66,54	0,12	0,06			15,54		10,19	0,65
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
Итого за Обед			23,52	31,18	199,46	1093,68		88,15	179,35	4,2	98,29		121,34	
Итого за день			63,69	88,59	272,73	2074,5		88,95	179,35	4,2		832,81		13,6

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

№ 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
Завтрак														
173,02	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом_	250/10	16,37	20,97	84,13	592,12								
352,04	Напиток "Витوشка Лайт"__	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
5	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,4	19,26	88,72	0,16	0,08			20,72		13,58	0,86
6	Хлеб ржаной	40	4,55	1,77	22,69	138,15								0,64
Итого за Завтрак			23,88	23,14	142,08	883,99	0,56			3,82	32,01		16,14	
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	280	27,25	31,58	87,02	701,06	0,13	8,41	27,25		64,9	245,5		
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	3,7	0,5	24,07	110,9	0,2	0,1			25,9		16,97	1,07
6	Хлеб ржаной	40	4,55	1,77	22,69	138,15								0,64
Итого за Обед.			43,76	38,87	187,3	1220,91			27,25	0,12	113,15		32,9	
Итого за день			67,64	62,01	329,38	2104,9	0,94	38,98	179,6	3,94		275,76		3,95

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

№ 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
Завтрак														
175,01	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом_	250/10	9,32	17,15	51,32	398,53				0,14	10	46,43	26	0,31
15	Сыр (порциями)	20	4,47	4,49		59,17	0,04	0,15	35,44		168,75	101,25	9,29	0,15
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,4	19,26	88,72	0,16	0,08			20,72		13,58	0,86
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
Итого за Завтрак			20,23	23,39	102,6	710,03	0,21			0,14	200,38	72	41,67	1
Обед.														
101	Суп картофельный с пшеном и сметаной	250/10	7,71	15,28	41,84	352,46	0,24	26,73			501,97	181,16	73,74	2,87
54,05	Паста болоньезе с курицей_в/у	280	27,58	12,04	54,18	437,22	0,03	5,14		0,1	7	29,89	20	0,43
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	1,48	0,2	9,63	44,36	0,08	0,04			10,36		6,79	0,43
6	Хлеб ржаной	20	2,27	0,89	11,35	69,07								0,32
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		4,4
Итого за Обед.			39,97	29,23	151,29	1057,01	1			0,5	579,68	225	109,34	1
Итого за день			60,2	52,62	253,89	1767,04	1	54,9	35,44	0,64	17	387,78	46	10,88

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_Н.Тагил 86 shk

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	250/10	9,27	14,55	45,9	352,86								
15	Сыр (порциями)	20	4,47	4,49		59,17	0,04	0,15	35,44		168,75	101,25	9,29	0,15
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	2,96	0,4	19,26	88,72	0,16	0,08			20,72		13,58	0,86
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
Итого за Завтрак			23,28	23,45	98,13	704,96	0,24				323,72		38,79	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми в/у	250	5	9	46	216				0,21		85,5		2
371	Гренки	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
260	Гуляш свинина	50/50	12,09	31,97	3,29	350,41	1	3		0,06	7	6,58	19	0,11
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,85	14,96	62,38	438,08				1,43		510,59		11,54
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,3	14,45	66,54	0,12	0,06			15,54		10,19	0,65
6	Хлеб ржаной	20	2,27	0,89	11,35	69,07								0,32
Итого за Обед.			36,82	57,26	161,19	1241,46	1,25	12,72		1,7	88,59	183	391,78	1
Итого за день			60,1	80,71	259,32	1946,42	1	14,25	35,44	1,7	7	796,72	19	16,52

Приложение 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 shk

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
18	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)	250/10	6,6	7,64	31,93	222,4	0,1			0,52	147,78	192,61	129,32	1,2
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,04		100		22	76,8		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,3	14,45	66,54	0,12	0,06			15,54		10,19	0,65
6	Хлеб ржаной	20	2,27	0,89	11,35	69,07								0,32
Итого за Завтрак			16,24	13,45	73,01	481,01				0,52	190,97		142,19	
Обед.														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной в/у	250/10	1,82	5,12	20,27	134,19	0,04	8,01			37,31	40,95	19,59	0,92
274	Зразы рубленные из свинины	100	9,18	24,88	9,38	296,58	0,11	1,12	20,88		33,62	103,72	15,08	0,6
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,86	8,34	43,87	281,82						45,08		
388	Компот из ягод (заморозка)	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
5	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,3	14,45	66,54	0,12	0,06			15,54		10,19	0,65
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
Итого за Обед.			25,01	40,15	133,85	1005,34				0,36	118,02		67,18	
Итого за день			41,25	53,6	206,86	1486,35		9,88	122,88	0,88		478,56		5,7

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

№ 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
Завтрак														
224	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком (2 вариант)_в/у	200/20	16,8	14,74	88,3	553,97	0,12	3,6	62,16		182,39	235,78		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	70	5,18	0,7	33,71	155,26	0,28	0,14			36,26		23,77	1,51
6	Хлеб ржаной	60	6,82	2,66	34,04	207,22								0,96
Итого за Завтрак			28,87	18,12	171,05	976,45			62,16		235,59		29,01	
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	280	27,25	31,58	87,02	701,06	0,13	8,41	27,25		64,9	245,5		
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	3,7	0,5	24,07	110,9	0,2	0,1			25,9		16,97	1,07
6	Хлеб ржаной	40	4,55	1,77	22,69	138,15								0,64
Итого за Обед.			43,76	38,87	187,3	1220,91			27,25	0,12	113,15		32,9	
Итого за день			72,63	56,99	358,35	2197,36		21,27	89,41	0,12		514,34		5,2

Приложение 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

№ 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
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	12,13	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	2,22	0,3	14,45	66,54	0,12	0,06			15,54		10,19	0,65
6	Хлеб ржаной	20	2,27	0,89	11,35	69,07								0,32
Итого за Завтрак			18,84	19,96	81,43	599,41		11,39	10	0,2	205	172	40,87	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	Тефтели 2-й вариант /свин/_	70/35	12,03	27,83	20,06	385,46	0,36	1,58	28		37,37	147,81	29,91	1,56
312	Пюре картофельное_в/у	180	5,95	9,79	93,5	436,8	0,38	49,15		0,19	24,58	142,85	56,64	2,3
352,04	Напиток "Витошка Лайт"_	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
5	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,3	14,45	66,54	0,12	0,06			15,54		10,19	0,65
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
Итого за Обед.			29,21	44,35	208,96	1276,4		88,19	180,35	4,2	99,62		122,41	
Итого за день			48,05	64,31	290,39	1875,81	1,63			4,4	270,41	493,51	19	7,85

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_Н.Тагил 86 шк

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
210	Омлет натуральный	110	16,9	30,07	3,21	350,48	0,19	0,37			119,65	262,12	18,7	3,12
181	Каша жидкая из манной крупы с маслом	200/10	6,11	10,73	32,38	251,02	0,07	1,12	55,37		127,97	112,81	19,39	0,49
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,2	9,63	44,36	0,08	0,04			10,36		6,79	0,43
6	Хлеб ржаной	20	2,27	0,89	11,35	69,07								0,32
Итого за Завтрак			26,83	41,91	71,57	774,93			55,37		263,63		47,56	
Обед														
101	Суп картофельный с пшеном со сметаной_в/у	250/10	2,22	2,84	20,58	156	0,09	8,25			464,15	55,97	22,78	0,88
54,05	Паста болоньезе с курицей_в/у	280	27,58	12,04	54,18	437,22	0,03	5,14		0,1	7	29,89	20	0,43
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	2,22	0,3	14,45	66,54	0,12	0,06			15,54		10,19	0,65
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
Итого за Обед			35,95	16,69	135,09	885,97	1		2	0,46	520,15	225	62,5	1
Итого за день			62,78	58,6	206,66	1660,9	1	15,61	57,37	0,46	7	480,19	20	7,68

Приложение 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 шк

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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	16,37	20,97	84,13	592,12								
15	Сыр (порциями)	20	4,47	4,49		59,17	0,04	0,15	35,44		168,75	101,25	9,29	0,15
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	2,96	0,4	19,26	88,72	0,16	0,08			20,72		13,58	0,86
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
Итого за Завтрак			28,73	28,55	136,31	924,62	0,24				324,54		40,19	
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	280	18,5	10,03	5,2	188,84		1			33	220	35	3
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	3,7	0,5	24,07	110,9	0,2	0,1			25,9		16,97	1,07
6	Хлеб ржаной	40	4,55	1,77	22,69	138,15								0,64
Итого за Обед			28,46	17,31	75,8	593,04		1			33	220	42,6	3
Итого за день			57,19	45,86	212,11	1517,66		14,77	45,44		33	691,05	35	4,74
Среднее за период			57,21	63,66	260,27	1832,49	1,02	1		1,6	472,42	113	180,79	1
Итого за период			686,49	763,93	3123,28	21989,91	12,27	8		19,23	6669,01	1352	2169,48	11

Составил _____ Калькулятор4

М.П.

Утвердил _____



ИП Седьшев В.И.
Всего прошито, пронумеровано и
скреплено печатью
4 (Четыре) листа
Седьшев В.И.