Согласовано: директор МАОУ Гимиавия №86

УБ.С. Делидова/ МАР 2025г. Утверждаю: ИП Седышев Владимир Игоревич

«Сля документов в при документов в при

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1-4_обед_Н.Тагил 86осн шк.

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая		Витами	ны (мг	·)	Мине	ральнь (м		ства
рец.	триси пиди, памионование олюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	А	E	Ca	Р	Mg	Fe
.1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед	۹.										-			
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	200	4	7,2	36,8	172,8	16.1			0,17		68,4		1,6
371	Гренки_	20	1,32	0,12	8,72	41,36		1134						
260	Гуляш свинина	45/45	10,88	28,77	2,96	315,37		2		0,05	6	5,92	17	0,1
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,54	12,47	51,98	365,07		E-di		1,19		425,49		9,62
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	1	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.		32,3	49,77	141,26	1090,21	1,05	10,31		1,41	76,71	165	327,62	1
Итого	за день		32,3	49,77	141,26	1090,21	1919	2		1,41	6	502,61	17	12,57

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 86осн шк.

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 пет

			неделя:	1			Во	зраст:	7-11 ле	ET				
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая		Витами	іны (мг)		Мине	ральны (м	1000	ства
рец.		порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед	1.													
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	200/10	1,47	4,14	16,37	108,38	0,03	6,47			30,14	33,08	15,82	0,74
274	Зразы рубленые из свинины_	90	8,26	22,39	8,44	266,92	0,1	1,01	18,79		30,26	93,35	13,57	0,54
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
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	2,22	0,3	14,45	66,54	0,12	0,06			15,54		10,19	
6	Хлеб ржаной	20	2,27	0,89	11,35	69,07	1.00		- 1 - 1					0,32
Итого	за Обед.		21,43	34,76	119,18	878,56	1102	District Mary N		0,03	89,75		42,13	
Итого	за день		21,43	34,76	119,18	878,56	4-6-	9,03	18,79	0,03		165,56		2,56

1

F

N N D P C 1 3 22 11 31 Wm

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_обед_Н.Тагил 86осн шк.

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

			Неделя:	1			Во	зраст:	7-11 ле	eT .				
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая	-	Витами	ны (мг)		Минер	альны (м	е веще г)	ства
рец.	Прием Пищи, наименование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед		1, 10	-					L. Com			-			
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
79	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью_в/у	90	11,97	11,52	2,07	161,1		0,63	11,41		5	7,68	7	1,35
205	Рис с овощами_в/у	150	4,32	4,99	23,77	157	0,07	2,27	127.15		16,17	42,4		
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	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.		23,48	20,8	114,66	785,73		36,74	13,41	0,87	124,03		68,87	-
Итого	за день		23,48	20,8	114,66	785,73		1	13,41	0,87	5	132,52	7	7,76

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4) День: четверг

Рацион: 1-4_обед_Н.Тагил 86осн шк.

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

			неделя:	1			Во	зраст:	7-11 ле	T:				
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая		Витами	ны (мг)		Мине	ральны (м	100	ства
рец.	прием пищи, наименование олюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	А	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед	•					7								
	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
279,02	Тефтели 2-й вариант /свин/_б/с	90	5,71	13,19	9,5	182,47	0,29	1,39	24,3		32,44	128,27	25,96	1,31
312	Пюре картофельное_в/у	150	4,96	8,16	77,92	364	0,32	40,96		0,16	20,48	119,04	47,2	1,92
352,04	Напиток "Витошка 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	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
Итого	за Обед.		21,56	27,2	178,41	980,68		76,75	176,65	4,13	93,14		107,84	
Итого	за день		21,56	27,2	178,41	980,68	1,26			4,13		302,27		5,28

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_обед_Н.Тагил 86осн шк.

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

			Неделя:	1			Во	зраст:	7-11 ле	ет				
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая	+136 35	Витами	іны (мг)		Мине	ральнь (м		ства
рец.	трисм пищи, наименование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обе	ц.		1,9 10 11											
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	240	23,36	27,07	74,59	600,91	0,11	7,21	23,36		55,63	210,43		
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	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.		35,79	32,77	155,44	1015,32			23,36	0,1	89,01		23,15	
Итого	за день		35,79	32,77	155,44	1015,32		14,82	23,36	0,1		235,17		1,79
- 1942						-	17.05	-		жение	8 K Car	ПиН 2.	3/2 4 3	590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_обед_Н.Тагил 86осн шк.

ö|"| | | | | | |

31 92

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2 Энерге-Минеральные вещества Пищевые вещества (г) Витамины (мг) No Macca тическая (Mr) Прием пищи, наименование блюда рец. порции ценность **B1** C E P Fe Ca Mg (ккал) 2 4 5 6 8 9 10 11 12 13 15 Обед. Суп картофельный с бобовыми_в/у 102 200 36.8 172.8 1,6 4 7.2 0,17 68,4 20 1,32 0,12 8,72 41,36 45/45 Гуляш свинина 10,88 28,77 2,96 315,37 0,05 5,92 0,1 Каша гречневая рассыпчатая (2 9,62 150 11,54 12,47 51,98 365,07 1,19 425,49 вариант) Чай с сахаром 200 0,07 0,02 15 60 0,03 1,4 0,28 2,8 Хлеб пшеничный 30 0,3 14,45 66,54 0,12 0,06 15,54 10,19 0,65 Хлеб ржаной 20 0,32 2,27 11,35 69,07 0,89 Итого за Обед. 32,3 49,77 141,26 1090,21 10,31 1,05 1,41 76,71 165 1 Итого за день 32,3 49,77 141,26 1090,21 2 1,41 6 502,61

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_обед_Н.Тагил 86осн шк.

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

ацио	11. 1-4_000A_11.141701 000011 21.	A	Неделя:				Во	зраст:	7-11 ле	T				
Nº	Помом диним изимонованию банова	Macca	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая		Витами	ны (мг)		Минер	альны (м	е веще г)	ства
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед	1.	- A spec												
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	200/10	1,47	4,14	16,37	108,38	0,03	6,47			30,14	33,08	15,82	0,74
274	Зразы рубленые из свинины_	90	8,26	22,39	8,44	266,92	0,1	1,01	18,79		30,26	93,35	13,57	0,54
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57	λ	
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	20	2,27	0,89	11,35	69,07						2402		0,32
-	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		4,4
Итого	за Обед.		22,09	35,65	135,63	962,36				0,76	135,49		79,26	
Итого	за день		22,09	35,65	135,63	962,36		28,14	20,79	0,76		202,6		7,25

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

IN IN I

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_обед_Н.Тагил 86осн шк.

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

			неделя:	2			Bo	зраст:	7-11 ле	eT .				
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге-		Витами	ны (мг)	-	Мине	ральны (м		ства
рец.	Прием пищи, наименование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед	١.													
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	240	23,36	27,07	74,59	600,91	0,11	7,21	23,36		55,63	210,43		
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	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	101	. 19.11						0,48
Итого	за Обед.		35,79	32,77	155,44	1015,32			23,36	0,1	89,01		23,15	
Итого	за день		35,79	32,77	155,44	1015,32		14,82	23,36	0,1		235,17		1,79

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_обед_Н.Тагил 86осн шк.

1

5

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

		I	Неделя:	2			Во	зраст:	7-11 ле	eT .				
ŇΩ	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая		Витами	іны (мг)		Мине	ральнь (м		ства
рец.	Присм пищи, наименование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед	ļ.							W SO FILE						
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	Тефтели 2-й вариант /свин/_	60/30	10,31	23,85	17,19	330,39	0,31	1,35	24		32,03	126,69	25,64	1,34
312	Пюре картофельное_в/у	150	4,96	8,16	77,92	364	0,32	40,96		0,16	20,48	119,04	47,2	1,92
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	20	2,27	0,89	11,35	69,07								0,32
Итого	за Обед.		24,28	37,32	175,62	1071,88		76,69	176,35	4,13	84,73		103,49	
Итого	за день		24,28	37,32	175,62	1071,88	1,24	. 41		4,13		300,69		4,94

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_обед_Н.Тагил 86осн шк.

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

		1	Неделя:	2			Во	зраст:	7-11 л	ет	/			
Ne	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая		Витами	ны (мг)	Минеј		іе веще іг)	ства
peu.	трисм пищи, паименование олюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед	1							in the second					14	
101	Суп картофельный с пшеном со сметаной_в/у	200/10	1,79	2,29	16,62	126	0,07	6,66			374,89	45,21	18,4	0,71
54,05	Паста болоньезе с курицей_в/у	240	23,64	10,32	46,44	374,76	0,02	4,4		0,08	6	25,62	17	0,37
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	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	14 .00							0,32
Итого	за Обед.		29,7	13,88	112,9	736,79	1	1,3	2	0,44	420,6	193	53,05	1
Итого	за день		29,7	13,88	112,9	736,79	0,17	11,7	2	0,44	6	87,43	17	2,43
Средн	нее за период		27,87	33,47	142,98	962,71	0,66	28,93	1	1,34	127,92	52	115,62	
Итого	за период		278,72	334,69	1429,8	9627,06	6,59	289,31		13,38	279,18	523	1156,18	3

Составил

Калькулятор4

Утвердил



Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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 Энерге-Минеральные вещества Пищевые вещества (г) Витамины (мг) No Macca тическая Прием пищи, наименование блюда рец. порции ценность Б P Ж У **B1** C E A Ca Mg Fe (ккал) 1 2 3 4 5 6 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 8,72 41,36 260 Гуляш свинина 50/50 12,09 31,97 3,29 350,41 1 3 0,06 6,58 19 0,11 Каша гречневая рассыпчатая (2 180 14,96 1,43 13,85 62,38 438,08 11,54 510,59 вариант) 376 Чай с сахаром 200 0,07 0,02 15 60 0,03 2,8 1,4 0,28 Хлеб пшеничный 30 5 2,22 0,3 14,45 66,54 0,12 0,06 15,54 10,19 0,65 Хлеб ржаной 6 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 88,59 183 391,78 1,7 1 Итого за день 36,82 57,26 605,47 161,19 1241,46 1 3 1,7 7 19 14,9

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 Энерге-Минеральные вещества Пищевые вещества (г) Витамины (мг) Nio Macca тическая Прием пищи, наименование блюда (ML) рец порции ценность Б Mg Ж У **B1** C E Ca P Fe (ккал) 2 3 4 5 6 8 9 10 11 12 13 14 15 Обед Борщ с капустой и картофелем со 250/10 1,82 5,12 20,27 134,19 0,04 8,01 37,31 40,95 19,59 0,92 сметаной_в/у 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 Макаронные изделия отварные с 180 7,86 8,34 43,87 281,82 45,08 маслом сливочным 343 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 Хлеб пшеничный 40 2,96 88,72 0,4 19,26 0,16 0,08 20,72 13,58 0,86 жлеб ржаной 30 3,41 1,33 17,02 103,61 0,48 опо за Обед. 25,89 40,16 141,81 1037,72 0.03 109,46 51,44 ого за день 25,89 40,16 141,81 1037,72 20,88 0,03 191,31 3,17 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) **Возраст:** 12 лет и старше

44110	и. о-т-доод_тиатил оо шк		Неделя:	250 101001			Во	зраст:	12 лет	и стар	ше [′]			
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищевы	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая	-	Зитами	ны (мг)		Минеј	оальнь (м	іе веще іг)	ства
рец.	Прием пищи, наименование олюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	А	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед	1.	4.81												
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.	7.0	28,02	23,48	120,2	854,33		20,6	14,68	0,5	114,8		63,28	1
Итого	за день		28,02	23,48	120,2	854,33	-	1	14,68	0,5	6	130,81	8	4,27

Приложение 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

		ı	неделя:	1			Bo	зраст:	12 лет	и стар	ше			
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая		Витами	ны (мг)		Мине	ральны (м		ства
рец.	Прием Пищи, наименование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	А	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед	• •	- St. (100)												
	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 "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.	16 91	23,52	31,18	199,46	1093,68	-	88,15	179,35	4,2	98,29		121,34	- 1
Итого	за день		23,52	31,18	199,46	1093,68	1,33			4,2		353,42		5,77

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_обед_Н.Тагил 86 шк

)

3

6 36 48

27

ва

Fe

15

),88

1,46

2,3

0,65

0,48

5,77

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

		тедели.				DU	spaci.	12 1101	vi Ciap	шс			
Прием пиши, наименование блюда	Macca	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая		Витами	1ны (мг)		Мине			ества
присм пищи, паимопование опода	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						125.16	8 - 1 B.	1					
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
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		
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
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,5	24,07	110,9	0,2	0,1			25,9		16,97	1,07
Хлеб ржаной	40	4,55	1,77	22,69	138,15	18 1	- 438						0,64
за Обед.		43,76	38,87	187,3	1220,91		433	27,25	0,12	113,15		32,9	
за день		43,76	38,87	187,3	1220,91	1000000	17,5	27.25	0.12		275.76		2,45
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у Плов из бройлер-цыплят_в/у Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной за Обед.	Прием пищи, наименование блюда Масса порции 2 3	Прием пищи, наименование блюда В масса порции В масса порци	Прием пищи, наименование блюда Масса порции В Ж 2 3 4 5 Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у Плов из бройлер-цыплят_в/у 280 27,25 31,58 Компот из смеси сухофруктов 200 0,66 0,09 Хлеб пшеничный 50 3,7 0,5 Хлеб ржаной 40 4,55 1,77 за Обед.	Прием пищи, наименование блюда Масса порции В Ж У 2 3 4 5 6 Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у Плов из бройлер-цыплят_в/у 280 27,25 31,58 87,02 Компот из смеси сухофруктов 200 0,66 0,09 32,01 Хлеб пшеничный 50 3,7 0,5 24,07 Хлеб ржаной 40 4,55 1,77 22,69 за Обед.	Прием пищи, наименование блюда Масса порции В Ж У В Ж У Пищевые вещества (г) В Ж У Ценность (ккал) 2 3 4 5 6 7 Пищевые вещества (г) В Ж У Плическая ценность (ккал) Тическая ценность (ккал) Так тическая ценность (ккал) Та	Прием пищи, наименование блюда Масса порции В Ж У Ченность (ккал) В З 4 5 6 7 8 Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у Плов из бройлер-цыплят_в/у Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный С 3 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7	Прием пищи, наименование блюда Масса порции Б Ж У Рическая ценность (ккал) Витами ценность (ккал)	Прием пищи, наименование блюда масса порции Б Ж У Онергетическая ценность (ккал) В1 С А В 9 10 С С С С С С С С С С С С С С С С С С	Прием пищи, наименование блюда Масса порции Витамины (мг) Вита	Прием пищи, наименование блюда Масса порции В Ж У Иченость (ккал) В В С А Е Са В 9 10 11 12 В Компот из смеси сухофруктов Компот из смеси сухофруктов С Картофелем (киал) В 1 С А Е Са В 9 10 11 12 В 1 С А Е Са В 1 С В СВ СВ В 1 С В СВ СВ СВ В 1 С В СВ СВ СВ В 1 С В СВ СВ СВ СВ В 1 С В СВ СВ СВ СВ В 1 С В СВ СВ СВ СВ СВ В 1 С В СВ	Прием пищи, наименование блюда Масса порции Витамины (мг) Минеральны (мк ихал) Витамины (мг) Минеральны (ми ихал) Витамины (мг) Минеральны (ми ихал) Витамины (мг) Витамины (мг) Витамины (мг) Минеральны (ми ихал) Витамины (мг) Витамины (метамины (метамины (метамины (метамины (метамины (метамины (м	Прием пищи, наименование блюда Масса порции Б Ж У Ченность (ккал) Витамины (мг) Минеральные веще веще ства (г) Витамины (мг) Минеральные веще (мг) Витамины (мг) Минеральные веще (мг) Витамины (мг) Минеральные веще ства (г) Р Мд Витамины (мг) Витамины (мг) Минеральные веще ства (г) Р Мд Витамины (мг) Витамины (мг) Минеральные веще ства (г) Р Мд Витамины (мг) Витамины (мг) Минеральные веще ства (г) Р Мд Витамины (мг) Витамины (мг) Минеральные веще ства (г) Р Мд Витамины (мг) Витамины (мг) Минеральные веще ства (г) Р Мд Витамины (мг) Витамины (мг) Минеральные веще ства (г) Р Мд Витамины (мг) Витамины (мг) Минеральные веще ства (г) Р Мд Витамины (мг) Минеральные веще ства (г) Р Мд Витамины (мг) Витамины (мг) Минеральные веще ства (г) Р Мд Витамины (мг) Витам

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) **Возраст:** 12 лет и старше

Неделя: 1 Энерге-Минеральные вещества Пищевые вещества (г) Витамины (мг) Macca тическая (Mr) Прием пищи, наименование блюда порции ценность рец **B1** C E Mg Fe Α Ca (ккал) 4 5 6 8 9 10 11 12 13 14 15 Обед 250/10 Суп картофельный с пшеном со 2,22 20,58 156 22,78 0,88 2,84 0,09 8,25 464,15 55,97 сметаной_в/у 54 05 Паста болоньезе с курицей_в/у 280 27,58 12,04 54,18 437,22 0,03 5,14 0,1 29,89 20 0.43 377 Чай с лимоном 200/7 0,13 0,02 14,69 59,9 2,73 4,25 2,32 0,35 13,72 Хлеб пшеничный 20 1,48 0,2 9,63 44,36 0,08 0,04 10,36 6,79 0,43 хлеб ржаной 20 0,32 2,27 69,07 0,89 11,35 Фрукт свежий* 0,8 0.8 19,6 94 0.4 22 4,4 860,55 о за Обед. 34,48 16,79 130,03 0,5 541,87 225 58,38 34,48 860,55 20 6,81 16,79 130,03 0,26 36,16 0,5 112,11 о за день

Γ

F

И

П

Pa

₽ĕ

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) **Возраст:** 12 лет и старше

Неделя: 2 Энерге-Минеральные вещества Витамины (мг) Пищевые вещества (г) No Macca тическая (Mr) Прием пищи, наименование блюда ценность рец. порции У B₁ C E Б Ж A Ca Mg Fe (ккал) 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 4 3 Обед. 102 Суп картофельный с бобовыми_в/у 250 5 9 46 216 0,21 85,5 2 371 20 1,32 0,12 8,72 41,36 Гренки 0.06 3 7 6,58 50/50 12,09 31,97 3,29 350,41 1 19 0,11 260 Гуляш свинина 438,08 1,43 510,59 180 13,85 14,96 62,38 11,54 171 Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант) 200 0.07 0.02 60 0.03 376 Чай с сахаром 15 2.8 1,4 0,28 Хлеб пшеничный 30 2.22 0.3 14.45 66,54 0,12 0,06 15,54 10,19 0.65 5 6 Хлеб ржаной 20 2,27 0,89 11,35 69,07 0,32 57,26 1241,46 1,25 12,72 88,59 161,19 183 391,78 Итого за Обед. 36,82 1,7 1 36,82 57,26 161,19 1241,46 1,7 7 605,47 19 Итого за день 1 3 14,9

Приложение 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)

еля: 2 Возраст: 12 лет и стар

			неделя:	2			Bo	зраст:	12 лет	и стар	ше				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	I	Зитами	іны (мг)		Минеральные вещест (мг)				
	Прием пищи, наименование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α.	E	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед	1.	9.7													
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	250/10	1,82	5,12	20,27	134,19	0,04	8,01		71-14	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			- 100			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			25,01	40,15	133,85	1005,34		9,79	22,88	0,36		206,35		3;25	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_обед_Н.Тагил 86 шк

День: среда Неделя: 2 **Сезон:** 01.01-12.31 (Все) **Возраст:** 12 лет и старше

2011	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая		Витами	ины (мг)		Мине	Минеральные вещества (мг)			
рец.	пристинди, паименование опода	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	А	E	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед.	The second secon						Jan 19	, village							
	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 Г	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 K	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 X	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,5	24,07	110,9	0,2	0,1			25,9		16,97	1,07	
6 X	Хлеб ржаной	40	4,55	1,77	22,69	138,15		Low A				1 1		0,64	
Итого за Обед.			43,76	38,87	187,3	1220,91	100		27,25	0,12	113,15		32,9		
Итого за день			43,76	38,87	187,3	1220,91	14.54	17,5	27,25	0,12		275,76	-	2,45	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_обед_Н.Тагил 86 шк

День: четверг

день. четвері

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 пет и старше

педеля: 2							Возраст: 12 лет и старше								
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая		Витами	іны (мг)		Минеральные вещества (мг)				
рец.		порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	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	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	1 1		15,54		10,19	0,65	
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61	1 1 1 1						ū	0,48	
Итого	за Обед.		29,21	44,35	208,96	1276,4	1 2	88,19	180,35	4,2	99,62		122,41		
Итого	за день		29,21	44,35	208,96	1276,4	1,37			4,2		358,71		5,87	

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)

Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные веществ (мг)			
рец.	трисм пищи, наименование олода	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед	1.						11 6		1					
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			35,95	16,69	135,09	885,97	0,24	14,05	2	0,46	7	102,46	20	3,04
								-	Прило	WOLLING	8 v Cal	□u U 2	2/2 / 2	500 20

Приложение 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

				757		The same of the sa					The state of the s	-	T second		
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая		Витами	ны (мг))	Минеральные вещества (мг)				
рец.		порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед	1.	dis visit													
99	Суп из овощей со сметаной_в/у	250/10	1,58	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38		1	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	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.			25,84	16,67	60,51	514,14		1			33	220	35,18	3	
Итого за день			25,84	16,67	60,51	514,14	0,19	13,17			72,58	497	35	2,26	
Среднее за период			32,42	35,14	152,24	1037,74	0,67	28,44	/	1,16	173,19	86	119,26	_	
Итого	за период		389,08	421,73	1826,89	12452,87	8,07	341,25	V	13,89	2078,27	1036	431,07	8	

Составил

Калькулятор4

Утвердил

М.П.



