

Согласовано:
директор МАОУ Гимназия №86


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

Утверждаю:
ИП Седышев Владимир Игоревич


_____/В.И.Седышев/
«01» _____ 2025г.

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 86осн шк.

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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
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	8,72	41,36								
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				1,19		425,49		9,62
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.			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		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)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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
Обед.														
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	0,65
6	Хлеб ржаной	20	2,27	0,89	11,35	69,07								0,32
Итого за Обед.			21,43	34,76	119,18	878,56				0,03	89,75		42,13	
Итого за день			21,43	34,76	119,18	878,56		9,03	18,79	0,03		165,56		2,56

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_обед_Н.Тагил 8босн шк.

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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
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
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			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)

Рацион: 1-4_обед_Н.Тагил 8босн шк.

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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
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
279,02	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 8босн шк.

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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
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	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

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 8босн шк.

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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
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	8,72	41,36								
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				1,19		425,49		9,62
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.			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		2		1,41	6	502,61	17	12,57

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)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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.														
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 рубленные 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		
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								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

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

Возраст: 7-11 лет

№ 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	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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_обед_Н.Тагил 86осн шк.

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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
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	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			4,13		300,69		4,94

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 86осн шк.

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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
Обед.														
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								0,32
Итого за Обед.			29,7	13,88	112,9	736,79	1		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
Среднее за период			27,87	33,47	142,98	962,71	0,66	28,93		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	156,18	3

Составил _____ Калькулятор4

Утвердил _____



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_обед_Н.Тагил 86 shk

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
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			36,82	57,26	161,19	1241,46	1	3		1,7	7	605,47	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 shk

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
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			25,89	40,16	141,81	1037,72		10,7	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)

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	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	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			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

№ 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	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	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.			23,52	31,18	199,46	1093,68		88,15	179,35	4,2	98,29		121,34	
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

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
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			43,76	38,87	187,3	1220,91		17,5	27,25	0,12		275,76		2,45

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

№ 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.														
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
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.			34,48	16,79	130,03	860,55	1			0,5	541,87	225	58,38	1
Итого за день			34,48	16,79	130,03	860,55	0,26	36,16		0,5	7	112,11	20	6,81

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

№ 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
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			36,82	57,26	161,19	1241,46	1	3		1,7	7	605,47	19	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)

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	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	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			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 shk

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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
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			43,76	38,87	187,3	1220,91		17,5	27,25	0,12		275,76		2,45

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 shk

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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
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			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 shk

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
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			35,95	16,69	135,09	885,97	0,24	14,05	2	0,46	7	102,46	20	3,04

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 shk

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
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	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	1
Итого за период			389,08	421,73	1826,89	12452,87	8,07	341,25		13,89	2078,27	1036	431,07	8

Составил _____ Калькулятор4

М.П.

Утвердил _____



Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью
7 (семь) листов

Подпись _____

ИЛ 1544155 В.И.