


Согласовано:  
директор МАОУ Гимназия №86

Утверждаю:  
ИП Седышев Владимир Игоревич

  
\_\_\_\_\_/Е.С. Делидова /  
« 12 » \_\_\_\_\_ 2026г.



  
\_\_\_\_\_/ В.И.Седышев /  
« 12 » \_\_\_\_\_ 2026г.



## **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 приготавливаемых блюд

Рацион: 1-4\_обед\_Н.Тагил 86осн шк.

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед.</b>														
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	200	7,81	14,06	71,88	337,5				0,33		133,6		3,13
371	Гренки_	20	0,18	0,02	1,1	5,18								
260	Гуляш свинина_	45/45	9,33	24,67	2,55	270,33		2		0,06	5	5,07	14	0,09
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	23,94	25,85	107,78	757,01				2,48		882,29		19,94
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,38	14,28	82,2								
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42								0,22
<b>Итого за Обед.</b>			45,88	66,62	219,39	1553,64	1,85	18,89		2,87	110,78	141	649,39	1
<b>Итого за день</b>			45,88	66,62	219,39	1553,64		2		2,87	5	023,76	14	23,66

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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

№ 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
<b>Обед.</b>														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	200/10	1,94	5,32	11,07	96,7	0,05	8,63			28,62	31,4	15,03	0,72
274	Зразы рубленые из свинины_	90	11,22	30,41	11,46	362,49	0,13	1,37	25,52		41,09	126,77	18,43	0,73
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	4,55	4,82	25,39	163,09					26,09			
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	5,35	2,3	23,8	137								
6	Хлеб ржаной	35	2,35	1,09	11,9	72,49								0,39
<b>Итого за Обед.</b>			26,07	44,03	115,63	964,57				0,03	82,06		35,99	
<b>Итого за день</b>			26,07	44,03	115,63	964,57		11,49	25,52	0,03		185,82		2,15

## 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

№ 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
<b>Обед.</b>														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями_в/у	200	2,54	2,67	23,26	165,12	0,1	15,84		0,14	12,77	52,61	21,55	0,8
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	1,11	1,28	6,12	40,38	0,02	0,58			4,16	10,91		
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	2,14	0,92	9,52	54,8								0,22
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42								4,4
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		
<b>Итого за Обед.</b>			20,42	17,99	96,23	679,42		37,65	13,41	0,9	101,56		65,11	
<b>Итого за день</b>			20,42	17,99	96,23	679,42		1	13,41	0,9	5	109,8	7	7,37

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

№ 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
<b>Обед.</b>														
96	Рассольник ленинградский со сметаной_в/у	200/10	4,36	3,97	37,29	170,34	0,08	12,44		0,16	10,63	52,93	18,47	0,68
279,02	Тефтели 2-й вариант /свин/_б/с	90	4,63	10,68	7,7	147,8	0,23	1,13	19,68		26,28	103,9	21,02	1,06
312	Пюре картофельное_в/у	150	2,13	3,54	33,66	157,26	0,12	17,7		0,09	8,88	51,42	20,4	0,84
352,04	Напиток "Витошка Лайт"_	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
5	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,84	19,04	109,6								0,33
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								
<b>Итого за Обед.</b>			17,41	20,96	123,89	712,13		52,67	172,03	4,07	50,92		60,97	
<b>Итого за день</b>			17,41	20,96	123,89	712,13	0,83			4,07		208,25		2,91

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4\_обед\_Н.Тагил 86осн шк.

День: пятница  
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
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	200/10	4,96	3,21	14,03	90,03	0,02	4,89		0,06	5,73	18,71	7,89	0,27
291	Плов из бройлер-цыплят_в/у	240	9,21	10,71	29,46	237,42	0,06	2,83	9,21		21,99	83,13		
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	3,21	1,38	14,28	82,2								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
Итого за Обед.			20,05	16,32	99,98	604,58			9,21	0,09	35,11		10,24	
Итого за день			20,05	16,32	99,98	604,58		9,21	9,21	0,09		103,4		0,91

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 86осн шк.

День: понедельник  
Неделя: 2Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
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.														
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	200	7,81	14,06	71,88	337,5				0,33		133,6		3,13
371	Греник_	20	0,18	0,02	1,1	5,18								
260	Гуляш свинина_	45/45	9,33	24,67	2,55	270,33		2		0,06	5	5,07	14	0,09
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	23,94	25,85	107,78	757,01				2,48		882,29		19,94
375	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,38	14,28	82,2								
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42								0,22
Итого за Обед.			45,88	66,62	219,39	1553,64	1,85	18,89		2,87	110,78	141	649,39	1
Итого за день			45,88	66,62	219,39	1553,64		2		2,87	5	023,76	14	23,66

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)  
 Рацион: 1-4\_обед\_Н.Тагил 86осн шк.

День: вторник  
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 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
<b>Обед.</b>														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	200/10	1,94	5,32	11,07	96,7	0,05	8,63			28,62	31,4	15,03	0,72
274	Зразы рубленые из свинины_	90	11,22	30,41	11,46	362,49	0,13	1,37	25,52		41,09	126,77	18,43	0,73
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	4,55	4,82	25,39	163,09					26,09			
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	3,21	1,38	14,28	82,2								0,22
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42								4,4
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		
<b>Итого за Обед.</b>			23,58	43,53	117,46	962,5				0,76	125,23		72,58	
<b>Итого за день</b>			23,58	43,53	117,46	962,5		30,6	27,52	0,76		222,86		6,67

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  
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 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
<b>Обед.</b>														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	200/10	4,96	3,21	14,03	90,03	0,02	4,89		0,06	5,73	18,71	7,89	0,27
291	Плов из бройлер-цыплят_в/у	240	9,21	10,71	29,46	237,42	0,06	2,83	9,21		21,99	83,13		
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	3,21	1,38	14,28	82,2								0,33
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13							10,24	
<b>Итого за Обед.</b>			20,05	16,32	99,98	604,58			9,21	0,09	35,11			
<b>Итого за день</b>			20,05	16,32	99,98	604,58		9,21	9,21	0,09		103,4		0,91

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4\_обед\_Н.Тагил 8босн шк.

День: четверг  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
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	4,36	3,97	37,29	170,34	0,08	12,44		0,16	10,63	52,93	18,47	0,68
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	60/30	12,03	27,84	20,07	385,47	0,36	1,59	28		37,37	147,82	29,91	1,56
312	Пюре картофельное_в/у	150	2,13	3,54	33,66	157,26	0,12	17,7		0,09	8,88	51,42	20,4	0,84
352.04	Напиток "Витошка Лайт"__	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,38	14,28	82,2								
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42								0,22
Итого за Обед.			23,07	37,35	128,1	901,69		53,13	180,35	4,07	60,3		69,5	
Итого за день			23,07	37,35	128,1	901,69	0,96			4,07		252,17		3,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4\_обед\_Н.Тагил 8босн шк.

День: пятница  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
101	Суп картофельный с пшеном со сметаной_в/у	200/10	1,45	1,85	13,42	101,77	0,06	5,38			302,8	36,52	14,86	0,57
34.25	Паста болоньезе с курицей_в/у	240	33,05	14,45	64,91	523,75	0,05	6,13		0,12	9	35,82	24	0,53
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	2,14	0,92	9,52	54,8								
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42								0,22
Итого за Обед.			38,5	18,02	123,51	844,34	1		2	0,48	341,37	270	44,63	1
Итого за день			38,5	18,02	123,51	844,34	0,11	12,11	2	0,48	9	88,94	24	1,92
Среднее за период			28,09	34,78	134,36	938,11	0,67	25,39		1,62	105,32	55	166,8	
Итого за период			280,91	347,76	1343,56	9381,09	6,69	253,85		16,23	053,22	552	668,04	3

Составил \_\_\_\_\_ Калькулятор4

Утвердил \_\_\_\_\_

М.П.



## 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед.</b>														
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	250	9,76	17,58	89,85	421,88				0,41		167		3,91
371	Гренки_	20	0,18	0,02	1,1	5,18								
260	Гуляш свинина_	50/50	10,37	27,41	2,83	300,37		2		0,07	6	5,63	16	0,1
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	28,73	31,02	129,34	908,41				2,98		058,78		23,93
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,84	19,04	109,6								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
<b>Итого за Обед.</b>			<b>55,4</b>	<b>78,82</b>	<b>267,36</b>	<b>1867,57</b>	<b>2,24</b>	<b>23,49</b>		<b>3,46</b>	<b>135,89</b>	<b>157</b>	<b>781,75</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>55,4</b>	<b>78,82</b>	<b>267,36</b>	<b>1867,57</b>		<b>2</b>		<b>3,46</b>	<b>6</b>	<b>234,18</b>	<b>16</b>	<b>28,55</b>

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед.</b>														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	250/10	2,4	6,59	13,71	119,72	0,06	10,68			35,43	38,88	18,61	0,89
274	Зразы рубленные из свинины_	110	13,71	37,17	14,01	443,04	0,16	1,67	31,19		50,22	154,94	22,53	0,89
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,46	5,78	30,47	195,71						31,31		
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	5,35	2,3	23,8	137								
6	Хлеб ржаной	40	2,68	1,24	13,6	82,84								0,44
<b>Итого за Обед.</b>			<b>30,26</b>	<b>53,17</b>	<b>127,6</b>	<b>1111,11</b>				<b>0,03</b>	<b>99,67</b>		<b>43,85</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>30,26</b>	<b>53,17</b>	<b>127,6</b>	<b>1111,11</b>		<b>13,84</b>	<b>31,19</b>	<b>0,03</b>		<b>226,69</b>		<b>2,53</b>

## 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед.</b>														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями_в/у	250	3,18	3,34	29,08	206,4	0,13	19,8		0,18	15,96	65,76	26,94	1
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	1,33	1,54	7,34	48,46	0,02	0,7			4,99	13,09		
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	4,28	1,84	19,04	109,6								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
<b>Итого за Обед.</b>			24,62	20,63	96,82	728,19		21,8	14,68	0,54	78,98		53,35	1
<b>Итого за день</b>			24,62	20,63	96,82	728,19		1	14,68	0,54	6	103,98	8	3,43

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

№ 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
<b>Обед.</b>														
96	Рассольник ленинградский со сметаной_в/у	250/10	5,4	4,92	46,17	210,9	0,1	15,4		0,2	13,16	65,53	22,87	0,84
279,02	Тефтели 2-й вариант /свин/_б/с	100	5,14	11,87	8,56	164,22	0,26	1,26	21,87		29,2	115,44	23,36	1,18
312	Пюре картофельное_в/у	180	2,56	4,25	40,39	188,71	0,14	21,24		0,11	10,66	61,7	24,48	1,01
352,04	Напиток "Витошка Лайт"__	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,38	14,28	82,2								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
<b>Итого за Обед.</b>			18,32	23,35	135,6	773,16		59,3	174,22	4,13	58,15		71,79	
<b>Итого за день</b>			18,32	23,35	135,6	773,16	0,9			4,13		242,67		3,36

## 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед.</b>														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	250/10	6,14	3,98	17,37	111,46	0,03	6,06		0,08	7,1	23,17	9,77	0,34
291	Плов из бройлер-цыплят_в/у	280	10,74	12,5	34,37	276,99	0,07	3,3	10,74		25,66	96,98		
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	5,35	2,3	23,8	137								
6	Хлеб ржаной	40	2,68	1,24	13,6	82,84								0,44
<b>Итого за Обед.</b>			25,57	20,11	121,15	741,09			10,74	0,11	41,86		12,48	
<b>Итого за день</b>			25,57	20,11	121,15	741,09		10,85	10,74	0,11		121,71		1,09

## 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед.</b>														
101	Суп картофельный с пшеном со сметаной_в/у	250/10	1,8	2,29	16,62	126	0,07	6,66			374,9	45,22	18,4	0,71
54,05	Паста болоньезе с курицей_в/у	280	38,56	16,86	75,73	611,04	0,06	7,15		0,14	10	41,79	28	0,62
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	2,14	0,92	9,52	54,8								
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42								0,22
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		4,4
<b>Итого за Обед.</b>			44,77	21,51	142,96	987,16	1			0,54	446,38	315	49,53	1
<b>Итого за день</b>			44,77	21,51	142,96	987,16	0,19	36,54		0,54	10	113,26	28	6,3

## 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)			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
<b>Обед.</b>														
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	250	9,76	17,58	89,85	421,88				0,41		167		3,91
371	Гренки_	20	0,18	0,02	1,1	5,18								
260	Гуляш свинина_	50/50	10,37	27,41	2,83	300,37		2		0,07	6	5,63	16	0,1
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	28,73	31,02	129,34	908,41				2,98		058,75		23,93
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,84	19,04	109,6								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
<b>Итого за Обед.</b>			55,4	78,82	267,36	1867,57	2,24	23,49		3,46	135,89	157	781,75	1
<b>Итого за день</b>			55,4	78,82	267,36	1867,57		2		3,46	6	234,18	16	28,55

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

№ 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
<b>Обед.</b>														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	250/10	2,4	6,59	13,71	119,72	0,06	10,68			35,43	38,88	18,61	0,89
274	Зразы рубленые из свинины_	100	12,47	33,79	12,73	402,77	0,14	1,52	28,36		45,66	140,86	20,48	0,81
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,46	5,78	30,47	195,71						31,31		
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	30	3,21	1,38	14,28	82,2								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
<b>Итого за Обед.</b>			26,07	48,65	110,25	985,13				0,36	107,14		60,57	
<b>Итого за день</b>			26,07	48,65	110,25	985,13		12,8	30,36	0,36		227,65		2,63

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

№ 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
<b>Обед.</b>														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	250/10	6,14	3,98	17,37	111,46	0,03	6,06		0,08	7,1	23,17	9,77	0,34
291	Плов из бройлер-цыплят_в/у	280	10,74	12,5	34,37	276,99	0,07	3,3	10,74		25,66	96,98		
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	5,35	2,3	23,8	137								
6	Хлеб ржаной	40	2,68	1,24	13,6	82,84								0,44
<b>Итого за Обед.</b>			25,57	20,11	121,15	741,09			10,74	0,11	41,86		12,48	
<b>Итого за день</b>			25,57	20,11	121,15	741,09		10,85	10,74	0,11		121,71		1,09

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

№ 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
<b>Обед.</b>														
96	Рассольник ленинградский со сметаной_в/у	250/10	5,4	4,92	46,17	210,9	0,1	15,4		0,2	13,16	65,53	22,87	0,84
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	70/35	14,04	32,48	23,42	449,72	0,42	1,86	32,67		43,6	172,46	34,9	1,82
312	Пюре картофельное_в/у	180	2,56	4,25	40,39	188,71	0,14	21,24		0,11	10,66	61,7	24,48	1,01
352,04	Напиток "Витошка Лайт"__	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,38	14,28	82,2								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
<b>Итого за Обед.</b>			27,22	43,96	150,46	1058,66		59,9	185,02	4,13	72,55		83,33	
<b>Итого за день</b>			27,22	43,96	150,46	1058,66	1,06			4,13		299,69		4



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)  
 Рацион: 5-11\_обед\_Н.Тагил 86 шк

День: пятница  
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 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
<b>Обед.</b>														
101	Суп картофельный с пшеном со сметаной_в/у	250/10	1,8	2,29	16,62	126	0,07	6,66			374,9	45,22	18,4	0,71
54,05	Паста болоньезе с курицей_в/у	280	38,56	16,86	75,73	611,04	0,06	7,15		0,14	10	41,79	28	0,62
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	3,21	1,38	14,28	82,2								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
<b>Итого за Обед.</b>			46,1	21,64	145,69	1003,97	1		2	0,5	418,37	315	49,97	1
<b>Итого за день</b>			46,1	21,64	145,69	1003,97	0,13	14,41	2	0,5	10	103,61	28	2,26

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  
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 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
<b>Обед.</b>														
99	Суп из овощей со сметаной_в/у	250/10	1,28	4,04	7,39	76,94	0,06	8,38			28,15	397,99	16,76	0,63
637	Азу по-татарски (свинина)_в/у	280	12,48	6,78	3,52	127,52		1			22	149	24	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	3,21	1,38	14,28	82,2								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
<b>Итого за Обед.</b>			19,11	13,15	50,08	408,69		1			22	149	20,16	2
<b>Итого за день</b>			19,11	13,15	50,08	408,69	0,06	11,11			47	402,24	24	1,31
<b>Среднее за период</b>			33,2	36,99	144,71	1022,78	0,66	24,87		1,45	140,31	91	168,42	1
<b>Итого за период</b>			398,41	443,92	1736,48	12273,39	7,97	298,38		17,37	683,74	1093	2021,01	7

Составил \_\_\_\_\_ Калькулятор4

М.П.

Утвердил \_\_\_\_\_



И.И. Седых В.И.  
 Всего прошито, пронумеровано и скреплено печатью  
 7 (Семь) листов  
 Седых В.И./