

Согласовано:
директор MAOY Гимназия №86

Утверждаю:
ИП Розенбах Евгения Олеговна



М.Е.С. Делидова /
Гимназия № 86

2026г.



/ Е.О.Розенбах /

2026г.

Примерное двухнедельное меню горячих обедов для учащихся в возрасте 7-11 лет и 12 лет и старше

MAOY 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 8босн 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	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	12,2	21,98	112,31	527,35				0,51		208,75		4,89
371	Гренки	20	0,18	0,02	1,1	5,18								
260	Гуляш свинина	45/45	4,36	11,51	1,19	126,14		1		0,05	3	2,37	7	0,05
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	33,11	35,72	148,99	1046,5				3,44		219,61		27,58
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	30	2047,62	880,28	9108,86	52433,33								
6	Хлеб ржаной	20	0,03	0,02	0,17	1,02								0,01
Итого за Обед.			2097,57	949,55	9387,62	54199,52	2,6	28,54		4	153,35	66	904,46	
Итого за день			2097,57	949,55	9387,62	54199,52		1		4	3	1433,6	7	32,81

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 8босн 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	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	2,86	7,86	16,35	142,74	0,07	12,73			42,24	46,36	22,19	1,06
274	Зразы рубленные из свинины	90	19,95	54,07	20,37	644,43	0,23	2,44	45,37		73,05	225,37	32,76	1,29
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,55	6,94	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	50	3412,7	1467,13	5181,43	87388,88								
6	Хлеб ржаной	35	0,05	0,04	0,3	1,79								0,02
Итого за Обед.			3442,77	1536,13	5287,02	88545,49				0,03	123,61		56,27	
Итого за день			3442,77	1536,13	5287,02	88545,49		16,66	45,37	0,03		310,86		2,68

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_обед_Н.Тагил 86осн 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
Обед.														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями_в/у	200	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	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	1365,08	586,85	6072,57	34955,55								
6	Хлеб ржаной	20	0,03	0,02	0,17	1,02								0,01
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		4,4
Итого за Обед.			1382,69	603,99	6158,47	35581,05		41,61	13,41	0,94	101,42		69,81	
Итого за день			1382,69	603,99	6158,47	35581,05		1	13,41	0,94	5	122,95	7	7,38

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_обед_Н.Тагил 86осн 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
Обед.														
96	Рассольник ленинградский со сметаной_в/у	200/10	3,52	3,21	30,12	137,58	0,06	10,05		0,13	8,59	42,75	14,92	0,55
279,02	Тефтели 2-й вариант /свин/_б/с	90	4,63	10,68	7,7	147,8	0,23	1,13	19,68		28,28	103,9	21,02	1,06
312	Пюре картофельное_в/у	150	2,56	4,25	40,39	188,71	0,14	21,24		0,11	10,86	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	40	2730,16	1173,7	2145,14	69911,1								
6	Хлеб ржаной	30	0,05	0,03	0,25	1,53								0,01
Итого за Обед.			2740,92	1191,87	12239,6	70451,72		53,82	172,03	4,06	45,66		60,47	
Итого за день			2740,92	1191,87	12239,6	70451,72	0,83			4,06		208,35		2,63

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

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
88	Ши 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	8,72	10,16	27,92	224,93	0,06	2,68	8,72		20,84	78,75		
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	2047,62	880,28	9108,86	52433,33								
6	Хлеб ржаной	30	0,05	0,03	0,25	1,53								0,01
Итого за Обед.			2062,01	893,77	9183,07	52882,62			8,72	0,09	28,96		9,21	
Итого за день			2062,01	893,77	9183,07	52882,62		9,06	8,72	0,09		99,02		0,59

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

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	200	12,2	21,98	112,31	527,35				0,51		208,75		4,89
171	Гранки_	20	0,18	0,02	1,1	5,18								
200	Гуляш свинина	45/45	4,36	11,51	1,19	126,14		1		0,05	3	2,37	7	0,05
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 порции)	150	33,11	35,72	148,99	1046,5				3,44		219,68		27,58
176	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	30	2047,62	880,28	9108,86	52433,33								
6	Хлеб ржаной	20	0,03	0,02	0,17	1,02								0,01
Итого за Обед.			2097,57	949,55	9387,62	54199,52	2,6	28,54		4	153,35	66	904,46	
Итого за день			2097,57	949,55	9387,62	54199,52		1		4	3	1433,6	7	32,81

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_обед_Н.Тагил 8босн шк.

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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	2,86	7,86	16,35	142,74	0,07	12,73			42,24	46,36	22,19	1,06
274	Зразы рубленые из свинины_	90	19,95	54,07	20,37	644,43	0,23	2,44	45,37		73,05	225,37	32,76	1,29
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,55	6,94	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	2047,62	880,28	9108,86	52433,33								
6	Хлеб ржаной	20	0,03	0,02	0,17	1,02								0,01
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		4,4
Итого за Обед.			2078,33	950,15	9230,77	53672,97				0,76	169,28		93,38	
Итого за день			2078,33	950,15	9230,77	53672,97		35,77	47,37	0,76		347,9		7,36

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 8босн шк.

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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	4,96	3,21	14,03	90,03	0,02	4,89		0,08	5,73	18,71	7,89	0,27
291	Плов из бройлер-цыплят_в/у	240	8,72	10,16	27,92	224,93	0,06	2,68	8,72		20,84	78,75		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,28	1,56	1,27	0,31
5	Хлеб пшеничный	30	2047,62	880,28	9108,86	52433,33								
6	Хлеб ржаной	30	0,05	0,03	0,25	1,53								0,01
Итого за Обед.			2062,01	893,77	9183,07	52882,62			8,72	0,09	28,96		9,21	
Итого за день			2062,01	893,77	9183,07	52882,62		9,06	8,72	0,09		99,02		0,59

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_обед_Н.Тагил 8босн шк.

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
06	Рассольник ленинградский со сметаной_в/у	200/10	3,52	3,21	30,12	137,58	0,06	10,05		0,13	8,59	42,75	14,92	0,55
279	Тефтели 2-й вариант /свин/	60/30	33,97	78,6	56,65	1088,22	1,02	4,49	79,05		105,51	417,29	84,47	4,39
312	Пюре картофельное_в/у	150	2,56	4,25	40,39	188,71	0,14	21,24		0,11	10,66	61,7	24,48	1,01
152,04	Напиток "Витошка Лайт"	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
5	Хлеб пшеничный	30	2047,62	880,28	9108,86	52433,33								
6	Хлеб ржаной	20	0,03	0,02	0,17	1,02								0,01
Итого за Обед.			2087,7	966,36	9252,19	53913,86		57,18	231,4	4,06	124,85		123,9	
Итого за день			2087,7	966,36	9252,19	53913,86	1,62			4,06		521,74		5,96

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 8босн шк.

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
101	Суп картофельный с пшеном со сметаной_в/у	200/10	1,45	1,85	13,42	101,77	0,06	5,38			302,8	36,52	14,86	0,57
64,06	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
111	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
6	Хлеб пшеничный	30	2047,62	880,28	9108,86	52433,33								
6	Хлеб ржаной	20	0,03	0,02	0,17	1,02								0,01
Итого за Обед.			2082,67	896,78	9216,22	53182,47	1		2	0,48	338,04	270	43,94	1
Итого за день			2082,67	896,78	9216,22	53182,47	0,11	12,11	2	0,48	9	88,94	24	1,71
Среднее за период			2213,42	983,19	9852,57	56951,18	0,92	29,24		1,85	126,75	40	227,51	
Итого за период			22134,24	9831,92	98525,68	569511,84	9,22	292,35		18,51	267,48	402	2275,11	1

Составил

Калькулятор-4

Утвердил



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_обед_Н.Тагил 86 шк

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ порц.	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	15,25	27,48	140,39	659,19				0,64		260,94		6,11
171	Гренки	20	0,18	0,02	1,1	5,18								
200	Гуляш свинина	50/50	4,84	12,79	1,32	140,15		1		0,05	3	2,63	8	0,05
171	Кляша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	39,73	42,86	178,79	1255,8				4,13		463,62		33,1
176	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
А	Хлеб пшеничный	40	2730,16	1173,7	2145,14	69911,1								
В	Хлеб ржаной	30	0,05	0,03	0,25	1,53								0,01
Итого за Обед.			2790,28	1256,9	2481,99	72032,95	3,14	35,61		4,82	187,39	73	089,22	
Итого за день			2790,28	1256,9	2481,99	72032,95		1		4,82	3	729,95	8	39,55

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

№ порц.	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														
177	Порци с капустой и картофелем со сметаной_в/у	250/10	3,54	9,73	20,24	176,73	0,09	15,76			52,3	57,4	27,47	1,31
174	Гренок рубленые из свинины	110	24,38	66,09	24,9	787,64	0,28	2,98	55,45		89,28	275,45	40,04	1,58
100	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,86	8,33	43,87	281,82						45,08		
140	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
В	Хлеб пшеничный	50	3412,7	1467,13	5181,43	87388,88								
В	Хлеб ржаной	40	0,06	0,04	0,34	2,04								0,02
Итого за Обед.			3449,2	1551,41	5302,79	88769,91				0,03	151,1		68,84	
Итого за день.			3449,2	1551,41	5302,79	88769,91		20,23	55,45	0,03		379,49		3,22

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_обед_Н.Тагил 86 шк

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями в/у	250	3,98	4,18	36,35	258	0,16	24,75		0,23	19,95	82,2	33,68	1,25
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	2730,16	1173,7	2145,14	69911,1								
6	Хлеб ржаной	30	0,05	0,03	0,25	1,53								0,01
Итого за Обед.			2749,34	1192,43	2220,24	70520,69		26,75	14,68	0,59	77,97		59,06	1
Итого за день			2749,34	1192,43	2220,24	70520,69		1	14,68	0,59	6	120,42	8	3,36

Приложение 8 к СанПиМ 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_обед_Н.Тагил 86 шк

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
96	Рассольник ленинградский со сметаной в/у	250/10	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	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	3,07	5,1	48,47	226,45	0,17	25,49		0,13	12,79	74,04	29,38	1,21
352,04	Напиток "Витошка Лайт"	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
5	Хлеб пшеничный	30	2047,62	880,28	9108,86	52433,33								
6	Хлеб ржаной	30	0,05	0,03	0,25	1,53								0,01
Итого за Обед.			2060,24	901,25	9219,43	53060,87		60,59	174,22	4,11	52,75		71,26	
Итого за день			2060,24	901,25	9219,43	53060,87	0,91			4,11		242,41		3,08

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

№ п/п	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.														
100	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
201	Плов из бройлер-цыплят в/у	280	10,17	11,85	32,57	262,42	0,07	3,12	10,17		24,32	91,87		
140	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
л	Хлеб пшеничный	50	3412,7	1467,13	5181,43	87388,88								
п	Хлеб ржаной	40	0,06	0,04	0,34	2,04								0,02
Итого за Обед.			3429,73	1483,09	5263,74	87897,6			10,17	0,11	33,86		11,1	
Итого за день			3429,73	1483,09	5263,74	87897,6		10,67	10,17	0,11		116,6		0,67

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

№ п/п	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	250/10	1,8	2,29	16,62	126	0,07	6,66			374,9	45,22	18,4	0,71
140	Пюре 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
177	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
л	Хлеб пшеничный	20	1365,08	586,85	6072,57	34955,55								
п	Хлеб ржаной	20	0,03	0,02	0,17	1,02								0,01
	Фрукт спожий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		4,4
Итого за Обед.			1406,4	606,84	6199,38	35847,51	1			0,54	443,05	315	48,84	1
Итого за день			1406,4	606,84	6199,38	35847,51	0,19	36,54		0,54	10	113,26	28	6,09

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	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	250	15,25	27,48	140,39	659,19				0,64		260,94		6,11
371	Гренки	20	0,18	0,02	1,1	5,18								
260	Гуляш свинина	50/50	4,84	12,79	1,32	140,15		1		0,05	3	2,63	8	0,05
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	39,73	42,86	178,79	1255,8				4,13		463,62		33,1
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	40	2730,16	1173,7	2145,14	69911,1								
6	Хлеб ржаной	30	0,05	0,03	0,25	1,53								0,01
Итого за Обед.			2790,28	1256,9	2481,99	72032,95	3,14	35,61		4,82	187,39	73	089,22	
Итого за день			2790,28	1256,9	2481,99	72032,95		1		4,82	3	729,94	8	39,55

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	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	250/10	3,54	9,73	20,24	176,73	0,09	15,76			52,3	57,4	27,47	1,31
274	Зразы рубленные из свинины	100	22,17	60,08	22,63	716,03	0,26	2,71	50,41		81,17	250,41	36,4	1,43
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,86	8,33	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	2047,62	880,28	9108,86	52433,33								
6	Хлеб ржаной	30	0,05	0,03	0,25	1,53								0,01
Итого за Обед.			2081,76	958,63	9224,71	53732,04				0,36	156,68		84,32	
Итого за день			2081,76	958,63	9224,71	53732,04		19,07	52,41	0,36		369,49		3,35

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

№ п/п	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														
118	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
140	Плов из бройлер-цыплят в/у	280	10,17	11,85	32,57	262,42	0,07	3,12	10,17		24,32	91,87		
141	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
142	Хлеб пшеничный	50	3412,7	1467,13	5181,43	87388,88								
143	Хлеб ржаной	40	0,06	0,04	0,34	2,04								0,02
Итого за Обед.			3429,73	1483,09	5263,72	87897,6			10,17	0,11	33,86		11,1	
Итого за день			3429,73	1483,09	5263,72	87897,6		10,67	10,17	0,11		116,6		0,67

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_обед_Н.Тагил 86 шк

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ п/п	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														
144	Пюре картофельное ленинградский со сметаной в/у	250/10	4,36	3,97	37,29	170,34	0,08	12,44		0,16	10,63	52,93	18,47	0,68
145	Гарни 2-й вариант /свин/_	70/35	39,63	91,7	66,09	1269,59	1,19	5,24	92,23		123,1	486,84	98,55	5,12
146	Пюре картофельное в/у	180	3,07	5,1	48,47	226,45	0,17	25,49		0,13	12,79	74,04	29,38	1,21
147	Пюре "Вигоска Лайт"	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
148	Хлеб пшеничный	30	2047,62	880,28	9108,86	52433,33								
149	Хлеб ржаной	30	0,05	0,03	0,25	1,53								0,01
Итого за Обед.			2094,73	981,08	9276,96	54166,24		64,57	244,58	4,11	146,65		146,45	
Итого за день			2094,73	981,08	9276,96	54166,24	1,84			4,11		313,81		7,02

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
Обед.														
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	2047,62	880,28	9108,86	52433,33								
6	Хлеб ржаной	30	0,05	0,03	0,25	1,53								0,01
Итого за Обед.			2088,55	899,64	9230,32	53294,5	1		2	0,5	413,37	315	48,94	1
Итого за день			2088,55	899,64	9230,32	53294,5	0,13	14,41	2	0,5	10	103,61	28	1,94

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
Обед.														
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	2047,62	880,28	9108,86	52433,33								
6	Хлеб ржаной	30	0,05	0,03	0,25	1,53								0,01
Итого за Обед.			2061,56	891,15	9134,71	52699,22		1			22	149	19,13	2
Итого за день			2061,56	891,15	9134,71	52699,22	0,06	11,11			42	402,24	24	0,99
Среднее за период			2535,98	1121,87	11275	65162,67	0,92	28,82		1,68	160,51	77	228,96	
Итого за период			30431,8	13462,4	135299,9	781952,08	11,01	345,83		20,1	926,07	925	2747,48	5

Составил _____

Калькулятор4

Утвердил _____



ИП Розенбах Е.О.
Всего прошито, пронумеровано и скреплено печатью
7 (Семь) листов
Розенбах Е.О./

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524492

Владелец Делидова Елена Сергеевна

Действителен с 10.02.2026 по 10.02.2027