

Согласовано:
директор МАОУ Гимназия №86

 / Е.С. Делидова /
« 25 » сентября 2026г.

Утверждаю:
ИП Розенбах Евгения Олеговна

 / Е.О.Розенбах /
« 15 » сентября 2026г.

Примерное двухнедельное меню горячих обедов для учащихся в возрасте с 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 8босн 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)			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.														
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	200	3,76	3,55	12,43	97,44	0,16	7,36		0,15		54,72		1,28
371	Гренки_	20	1,56	0,54	10,66	53,6	0,1							0,54
260	Гуляш свинина__	45/45	10,05	15,17	1,99	183,27	0,03	3,36		0,07	4	8,2	10	0,21
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	9,06	6,71	44,48	279,2	0,32		27	0,57		214,88		4,79
376	Чай с сахаром	200			15	59,97								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03						0,59
Итого за Обед.			28,2	27,01	111,22	804,28				0,79	117,67	115	185,64	
Итого за день			28,2	27,01	111,22	804,28	0,8	10,75	27	0,79	4	277,8	10	8,25

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

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

№ 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.														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	200/10	1,29	4,35	7,89	76,22	0,03	8,23		0,12		29,21		0,69
54,05	Паста болоньезе с курицей_в/у	240	14,45	11,71	35,76	308,88	0,01	1,67		0,08	7	13,34	9	0,18
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,68	0,12	31,58	130,26								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	50	3,9	1,36	26,66	134	0,2							1,4
6	Хлеб ржаной	35	2,51	0,41	18,68	88,2	0,13	0,06						1,04
Итого за Обед.			22,83	17,95	120,57	737,56		1		0,2	107,2		44,44	1
Итого за день			22,83	17,95	120,57	737,56	0,37	9,96		0,2	7	42,55	9	3,31

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

№ 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	200	2,25	2,35	16,8	99,5	0,08	13,2		0,11		43,84		0,66
43 468	Наггетсы рыбные (минтай)	90	14,63	10,91	18,5	245,03	0,05		14,4	0,79		194,4		1,39
205	Рис с овощами в/у	150	3,2	6,43	30,77	196,6	0,06	5,2		0,31		77,84		0,75
388	Компот из ягод (заморозка)	200	0,23	0,08	31,92	130,2								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	20	1,56	0,54	10,66	53,6	0,08							0,56
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03						0,59
	Фрукт свежий*	1	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2		11		2,2
Итого за Обед.			23,7	20,94	129,12	822,33				1,41	136,71		106,14	
Итого за день			23,7	20,94	129,12	822,33	0,37	28,43	14,4	1,41		327,08		6,15

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

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

№ 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	200/10	2,13	5,59	14,57	119,58	0,09	13,69		0,16		58,34		0,78
279,02	Тефтели 2-й вариант /свин/ б/с	90	13,29	21,03	13,91	296,73	0,02	2,79		0,09	4	28,33	12	0,31
312	Пюре картофельное в/у	150	3,22	4,84	21,96	148,21	0,15	25,6	22,5	0,13		75,74		1,15
352,04	Напиток "Витошка Лайт"	200			15,52	62,4								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	40	3,12	1,08	21,32	107,2	0,16							1,12
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
Итого за Обед.			23,91	32,89	103,29	809,72				0,38	105,64	137	78	1
Итого за день			23,91	32,89	103,29	809,72	0,53	42,13	22,5	0,38	4	162,41	12	4,25

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_обед_Н.Тагил 8босн шк.

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
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	1,66	5,41	7,54	86,64	0,04	6,78		0,09		24,28		0,38
291	Плов из бройлер-цыплят_в/у	240	23,77	19,33	40,81	436,13	0,06	4,45		0,35	14	98,61	19	0,85
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,68	0,12	31,58	130,26								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
Итого за Обед.			30,6	26,02	111,93	809,03		2		0,44	73,49		64,95	1
Итого за день			30,6	26,02	111,93	809,03	0,33	11,28		0,44	14	122,89	19	2,96

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_обед_Н.Тагил 8босн шк.

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
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.														
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	200	3,76	3,55	12,43	97,44	0,16	7,36		0,15		54,72		1,28
371	Гренки_	20	1,56	0,54	10,66	53,6	0,1							0,54
260	Гуляш свинина_	45/45	10,05	15,17	1,99	183,27	0,03	3,36		0,07	4	8,2	10	0,21
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	9,06	6,71	44,48	279,2	0,32		27	0,57		214,88		4,79
376	Чай с сахаром	200			15	59,97								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03						0,59
Итого за Обед.			28,2	27,01	111,22	804,28				0,79	117,67	115	185,64	
Итого за день			28,2	27,01	111,22	804,28	0,8	10,75	27	0,79	4	277,8	10	8,25

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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

№ рец.	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	1,29	4,35	7,89	76,22	0,03	8,23		0,12		29,21		0,69
274	Зразы рубленные из свинины_	90	10,7	23,45	13,52	305,82	0,07	3,27		0,06	3	18,95	8	0,75
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,4	4,8	36,45	213,15			26,1			1,8		
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,23	0,08	31,92	130,2								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03						0,59
	Фрукт свежий*	1	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2		11		2,2
Итого за Обед.			21,79	34,12	126,24	903,19				0,38	109,27	89	46,4	
Итого за день			21,79	34,12	126,24	903,19	0,32	21,53	26,1	0,38	3	60,96	8	5,07

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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

№ рец.	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	1,66	5,41	7,54	86,64	0,04	6,78		0,09		24,28		0,38
291	Плов из бройлер-цыплят_в/у	240	23,77	19,33	40,81	436,13	0,06	4,45		0,35	14	98,61	19	0,85
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,68	0,12	31,58	130,26								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
Итого за Обед.			30,6	26,02	111,93	809,03		2		0,44	73,49		64,95	1
Итого за день			30,6	26,02	111,93	809,03	0,33	11,28		0,44	14	122,89	19	2,96

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)			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	200/10	2,13	5,59	14,57	119,58	0,09	13,69		0,16		58,34		0,78
268,03	Шницель (свинина)_	90	12,9	17,47	12,84	258,6	0,08				4		12	0,64
312	Пюре картофельное_в/у	150	3,22	4,84	21,96	148,21	0,15	25,6	22,5	0,13		75,74		1,15
376	Чай с сахаром	200			15	59,97								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03						0,59
Итого за Обед.			22,02	28,94	91,03	717,16				0,29	101,98	130	70,27	
Итого за день			22,02	28,94	91,03	717,16	0,51	39,32	22,5	0,29	4	134,08	12	4

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

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)			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.														
101	Суп картофельный с пшеном со сметаной_в/у	200/10	2,58	3,36	16,99	110,4	0,08	13,49		0,11		44,73		0,67
34,05	Паста болоньезе с курицей_в/у	240	14,45	11,71	35,76	308,88	0,01	1,67		0,08	7	13,34	9	0,18
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,23	0,08	31,92	130,2								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03						0,59
Итого за Обед.			21,03	16,19	111,33	680,28		1		0,19	68,19		38,64	1
Итого за день			21,03	16,19	111,33	680,28	0,28	15,19		0,19	7	58,07	9	2,28
Среднее за период			25,29	25,71	112,79	789,69		1		0,53	101,13	59	88,51	1
Итого за период			252,88	257,09	1127,88	7896,86		6		5,31	1011,31	586	885,07	5

Составил _____ Калькулятор4 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

№ 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.														
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	250	4,7	4,44	15,54	121,8	0,2	9,2		0,19		68,4		1,6
371	Гренки_	20	1,56	0,54	10,66	53,6	0,1							0,54
260	Гуляш свинина_	50/50	11,17	16,86	2,21	203,63	0,03	3,73		0,08	4	9,11	11	0,23
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	10,87	8,05	53,38	335,04	0,38		32,4	0,68		257,86		5,75
376	Чай с сахаром	200			15	59,97								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	40	3,12	1,08	21,32	107,2	0,16							1,12
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
Итого за Обед.			33,57	31,32	134,12	956,84				0,95	143,66	128	226,15	
Итого за день			33,57	31,32	134,12	956,84	0,98	12,98	32,4	0,95	4	335,37	11	10,13

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

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

№ 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.														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	250/10	1,6	5,39	9,77	94,37	0,04	10,19		0,15		36,16		0,85
54,05	Паста болоньезе с курицей_в/у	280	16,86	13,66	41,72	360,36	0,01	1,95		0,09	8	15,56	11	0,21
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,68	0,12	31,58	130,26								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	50	3,9	1,36	26,66	134	0,2							1,4
6	Хлеб ржаной	40	2,86	0,46	21,34	100,8	0,14	0,06						1,18
Итого за Обед.			25,9	20,99	131,07	819,79		1		0,24	113,56		51,17	1
Итого за день			25,9	20,99	131,07	819,79	0,39	12,2		0,24	8	51,72	11	3,64

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_обед_Н.Тагил 86 shk

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	2,81	2,94	21	124,38	0,1	16,5		0,14		54,8		0,83
43 468	Наггетсы рыбные (минтай)_	100	16,26	12,12	20,56	272,26	0,06		16	0,88		216		1,54
205	Рис с овощами_в/у	180	3,84	7,72	36,92	235,92	0,07	6,24		0,37		93,41		0,9
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,23	0,08	31,92	130,2								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	40	3,12	1,08	21,32	107,2	0,16							1,12
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
Итого за Обед.			28,41	24,29	147,73	945,56				1,39	165,32		119,34	
Итого за день			28,41	24,29	147,73	945,56	0,5	22,79	16	1,39		364,21		5,28

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_обед_Н.Тагил 86 shk

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	2,64	6,92	18,04	148,05	0,11	16,95		0,2		72,23		0,97
279,02	Тефтели 2-й вариант /свин/_б/с	100	14,77	23,37	15,46	329,7	0,02	3,1		0,1	5	31,48	13	0,34
312	Пюре картофельное_в/у	180	3,86	5,81	26,35	177,85	0,18	30,72	27	0,16		90,89		1,38
352,04	Напиток "Витошка Лайт"_	200			15,52	62,4								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
Итого за Обед.			25,76	37,26	107,37	874				0,46	97,96	152	88,18	1
Итого за день			25,76	37,26	107,37	874	0,54	50,82	27	0,46	5	194,6	13	4,42

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
Рацион: 5-11_обед_Н.Тагил 86 шк
День: пятница
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
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	2,06	6,7	9,34	107,27	0,05	8,39		0,11		30,06		0,47
291	Плов из бройлер-цыплят_в/у	280	27,73	22,55	47,61	508,82	0,07	5,19		0,41	17	115,05	23	0,99
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,68	0,12	31,58	130,26								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	50	3,9	1,36	26,66	134	0,2							1,4
6	Хлеб ржаной	40	2,86	0,46	21,34	100,8	0,14	0,06						1,18
Итого за Обед.			37,23	31,19	136,53	981,15		2		0,52	110,02		81,12	2
Итого за день			37,23	31,19	136,53	981,15	0,46	13,64		0,52	17	145,11	23	4,04

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
Рацион: 5-11_обед_Н.Тагил 86 шк
День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
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.														
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	250	4,7	4,44	15,54	121,8	0,2	9,2		0,19		68,4		1,6
371	Гренки_	20	1,56	0,54	10,66	53,6	0,1							0,54
260	Гуляш свинина_	50/50	11,17	16,86	2,21	203,63	0,03	3,73		0,08	4	9,11	11	0,23
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	10,87	8,05	53,38	335,04	0,38		32,4	0,68		257,86		5,75
376	Чай с сахаром	200			15	59,97								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	40	3,12	1,08	21,32	107,2	0,16							1,12
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
Итого за Обед.			33,57	31,32	134,12	956,84				0,95	143,66	128	226,15	
Итого за день			33,57	31,32	134,12	956,84	0,98	12,98	32,4	0,95	4	335,37	11	10,13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

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)			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.														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	250/10	1,6	5,39	9,77	94,37	0,04	10,19		0,15		36,16		0,85
274	Зразы рубленые из свинины_	100	11,89	26,06	15,02	339,8	0,08	3,63		0,07	3	21,06	9	0,83
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,48	5,76	43,74	255,78			31,32			2,16		
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,23	0,08	31,92	130,2								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
Итого за Обед.			24,69	38,45	132,45	976,15				0,22	103,17	99	46,25	
Итого за день			24,69	38,45	132,45	976,15	0,35	13,87	31,32	0,22	3	59,38	9	3,41

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

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)			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.														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	250/10	2,06	6,7	9,34	107,27	0,05	8,39		0,11		30,06		0,47
291	Плов из бройлер-цыплят_в/у	280	27,73	22,55	47,61	508,82	0,07	5,19		0,41	17	115,05	23	0,99
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,68	0,12	31,58	130,26								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	50	3,9	1,36	26,66	134	0,2							1,4
6	Хлеб ржаной	40	2,86	0,46	21,34	100,8	0,14	0,06						1,18
Итого за Обед.			37,23	31,19	136,53	981,15		2		0,52	110,02		81,12	2
Итого за день			37,23	31,19	136,53	981,15	0,46	13,64		0,52	17	145,11	23	4,04

Трихмерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_обед_Н.Тагил 86 шк

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
96	Расоольник ленинградский со сметаной_в/у	250/10	2,64	6,92	18,04	148,05	0,11	16,95		0,2		72,23		0,97
58,03	Шницель (свинина)_	100	14,33	19,41	14,27	287,33	0,09				5		13	0,71
312	Пюре картофельное_в/у	180	3,86	5,81	26,35	177,85	0,18	30,72	27	0,16		90,89		1,38
376	Чай с сахаром	200			15	59,97								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
Итого за Обед.			25,32	33,3	105,66	829,2				0,36	113,76	144	86,24	1
Итого за день			25,32	33,3	105,66	829,2	0,61	47,72	27	0,36	5	163,12	13	4,79

Трихмерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_обед_Н.Тагил 86 шк

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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.														
101	Суп картофельный с пшеном со сметаной_в/у	250/10	3,19	4,16	21,04	136,69	0,1	16,7		0,14		55,38		0,83
54,05	Паста болоньезе с курицей_в/у	280	16,86	13,66	41,72	360,36	0,01	1,95		0,09	8	15,56	11	0,21
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,23	0,08	31,92	130,2								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
Итого за Обед.			24,77	19,06	126,68	783,25		1		0,23	74,96		48,5	1
Итого за день			24,77	19,06	126,68	783,25	0,34	18,7		0,23	8	70,94	11	2,77
Среднее за период			29,65	29,84	129,23	910,39		1		0,58	117,61	65	105,42	1
Итого за период			296,45	298,37	1292,26	9103,93		6		5,84	176,09	651	054,22	8

Составил _____ Калькулятор4

Утвердил _____

М.П.



ИП Розенбах Е.О.
Всего прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

7 (Семь) листов

/Розенбах. Е.О./

