

Согласовано:  
И.о. директора МБОУ ООШ № 26  
  
\_\_\_\_\_/Д.Н. Хрячкова/  
«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2026г.

Утверждаю:  
ИП Седышев В.И.  
  
\_\_\_\_\_/В.И.Седышев/  
«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2026г.

**Примерное двухнедельное меню горячих  
завтраков для учащихся в возрасте 7-11 лет,  
12 лет и старше**

**МБОУ ООШ №26**

**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.*

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

ацион: 1-4\_Серов\_2026

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| №<br>рецеп.     | Прием пищи, наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |      | Минеральные вещества<br>(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>Завтрак</b>  |                                       |                 |                      |       |        |                                      |               |      |       |      |                              |    |       |      |
| 14,02           | Каша вязкая молочная из риса с маслом | 200/10          | 5,48                 | 10,63 | 45,04  | 299,92                               | 0,03          |      | 45    | 0,16 | 5,6                          | 63 |       | 0,4  |
| 15              | Сыр (порциями)                        | 30              | 7,8                  | 7,84  |        | 101,7                                |               | 0,24 | 0,06  |      | 300                          |    |       | 0,24 |
| 5               | Хлебобулочное изделие витамин.        | 30              | 2,33                 | 0,79  | 15,97  | 80,4                                 | 0,13          |      |       |      | 44,43                        |    |       | 0,81 |
| 6               | Хлеб ржаной                           | 30              | 1,76                 | 0,29  | 13,33  | 63                                   | 0,06          | 0,01 |       |      | 7,62                         |    |       | 0,73 |
| 379             | Кофейный напиток с молоком            | 200             | 3,4                  | 3,35  | 28,14  | 155,14                               |               |      |       |      |                              |    |       |      |
| того за Завтрак |                                       |                 | 20,77                | 22,9  | 102,48 | 700,16                               |               |      |       | 0,16 |                              |    | 49,26 |      |
| того за день    |                                       |                 | 20,77                | 22,9  | 102,48 | 700,16                               | 0,22          | 0,25 | 45,06 | 0,16 | 357,65                       | 63 |       | 2,18 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

ацион: 1-4\_Серов\_2026

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| №<br>рецеп.     | Прием пищи, наименование блюда                     | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |      | Минеральные вещества<br>(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>Завтрак</b>  |                                                    |                 |                      |       |       |                                      |               |      |      |      |                              |       |      |      |
| 274             | Сразы рубленные из свинины                         | 90              | 10,71                | 23,5  | 13,54 | 306,39                               | 0,07          | 3,27 |      | 0,07 | 25,76                        | 18,97 | 8    | 0,75 |
| 19,06           | Макаронные изделия отварные/Икра кабачковая_150/30 | 150/30          | 5,9                  | 7,43  | 38,71 | 248,79                               | 0,01          | 2,1  | 26,1 | 0,93 | 13,69                        | 12,84 |      | 0,21 |
| 376             | Чай с сахаром                                      | 200             |                      |       | 15    | 59,97                                |               |      |      |      |                              |       |      |      |
| 5               | Хлебобулочное изделие витамин.                     | 20              | 1,55                 | 0,53  | 10,65 | 53,6                                 | 0,08          |      |      |      | 29,62                        |       |      | 0,54 |
| 6               | Хлеб ржаной                                        | 20              | 1,18                 | 0,19  | 8,89  | 42                                   | 0,04          | 0,01 |      |      | 5,08                         |       |      | 0,49 |
| того за Завтрак |                                                    |                 | 19,34                | 31,65 | 86,79 | 710,75                               |               |      |      | 1    | 3                            | 89    | 24,5 |      |
| того за день    |                                                    |                 | 19,34                | 31,65 | 86,79 | 710,75                               | 0,2           | 5,38 | 26,1 | 1    | 74,15                        | 31,81 | 8    | 1,99 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4\_Серов\_2026

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |    |      | Минеральные вещества (мг) |    |      |
|-------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------------|---------------|-------|----|------|---------------------------|----|------|
|                         |                                                          |                 | Б                    | Ж     | У     |                                      | В1            | С     | А  | Е    | Са                        | Р  | Mg   |
| 1                       | 2                                                        | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7                                    | 8             | 9     | 10 | 11   | 12                        | 13 | 14   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                          |                 |                      |       |       |                                      |               |       |    |      |                           |    |      |
| 175,01                  | Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом | 200/10          | 6,05                 | 11,22 | 33,45 | 259,22                               | 0,01          |       | 45 | 0,06 | 3,52                      | 24 | 1    |
| 338                     | Яблоко                                                   | 100             | 0,4                  | 0,4   | 9,8   | 47                                   | 0,03          | 10    |    | 0,2  | 16                        | 11 |      |
| 382,01                  | Какао на молоке                                          | 200             | 3,33                 | 3,42  | 13    | 97,1                                 |               |       |    |      |                           |    |      |
| 5                       | Хлебобулочное изделие витамин.                           | 20              | 1,55                 | 0,53  | 10,65 | 53,6                                 | 0,08          |       |    |      | 29,62                     |    |      |
| 6                       | Хлеб ржаной                                              | 20              | 1,18                 | 0,19  | 8,89  | 42                                   | 0,04          | 0,01  |    |      | 5,08                      |    |      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                          |                 | 12,51                | 15,76 | 75,79 | 498,92                               |               |       |    | 0,26 | 3                         |    | 26,5 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                          |                 | 12,51                | 15,76 | 75,79 | 498,92                               | 0,16          | 10,01 | 45 | 0,26 | 54,22                     | 35 | 1    |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4\_Серов\_2026

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |       |       |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|-------|-------|
|                         |                                |                 | Б                    | Ж     | У     |                                      | В1            | С     | А    | Е    | Са                        | Р     | Mg    |
| 1                       | 2                              | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7                                    | 8             | 9     | 10   | 11   | 12                        | 13    | 14    |
| <b>Завтрак</b>          |                                |                 |                      |       |       |                                      |               |       |      |      |                           |       |       |
| 279                     | Тефтели 2-й вариант /свин/     | 60/30           | 8,38                 | 15,62 | 8,82  | 208,69                               | 0,02          | 3,06  |      | 0,08 | 6,2                       | 17,87 | 7     |
| 312                     | Пюре картофельное              | 150             | 3,22                 | 4,84  | 21,97 | 144,37                               | 0,15          | 25,6  | 22,5 | 0,12 | 14                        | 75,74 |       |
| 352,04                  | Напиток "Витошка Лайт"         | 200             |                      |       | 15,52 | 62,4                                 |               |       |      |      |                           |       |       |
| 5                       | Хлебобулочное изделие витамин. | 40              | 3,1                  | 1,06  | 21,3  | 107,2                                | 0,17          |       |      |      | 59,24                     |       |       |
| 6                       | Хлеб ржаной                    | 20              | 1,18                 | 0,19  | 8,89  | 42                                   | 0,04          | 0,01  |      |      | 5,08                      |       |       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                |                 | 15,88                | 21,71 | 76,5  | 564,66                               |               |       |      | 0,2  | 3                         | 83    | 49,01 |
| <b>Итого за день</b>    |                                |                 | 15,88                | 21,71 | 76,5  | 564,66                               | 0,38          | 28,67 | 22,5 | 0,2  | 84,52                     | 93,61 | 7     |

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

Рацион: 1-4\_Серов\_2026

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |      | Минеральные вещества<br>(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>Завтрак</b>          |                                |                 |                      |       |       |                                      |               |      |       |      |                              |       |       |      |
| 223                     | Запеканка из творога           | 150             | 26,01                | 17,34 | 26,24 | 370,38                               | 0,03          |      | 20,25 | 0,18 | 4,88                         | 11,55 |       | 0,27 |
| 327                     | Соус молочный (сладкий)        | 50              | 0,85                 | 4,3   | 5,23  | 62,98                                |               |      | 22,5  |      | 1,2                          | 1,5   |       |      |
| 376                     | Чай с сахаром                  | 200             |                      |       | 15    | 59,97                                |               |      |       |      |                              |       |       |      |
| 5                       | Хлебобулочное изделие витамин. | 60              | 4,65                 | 1,59  | 31,95 | 160,8                                | 0,25          |      |       |      | 88,87                        |       |       | 1,63 |
| 5                       | Хлеб ржаной                    | 40              | 2,35                 | 0,38  | 17,78 | 84                                   | 0,08          | 0,02 |       |      | 10,16                        |       |       | 0,98 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                |                 | 33,86                | 23,61 | 96,2  | 738,13                               |               |      |       | 0,18 |                              |       | 28,49 |      |
| <b>Итого за день</b>    |                                |                 | 33,86                | 23,61 | 96,2  | 738,13                               | 0,36          | 0,02 | 42,75 | 0,18 | 105,11                       | 13,05 |       | 2,88 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4\_Серов\_2026

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |    | Минеральные вещества<br>(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>Завтрак</b>          |                                        |                 |                      |       |        |                                      |               |      |       |    |                              |    |       |      |
| 210                     | Каша вязкая молочная из пшена с маслом | 200/10          | 8,54                 | 12,07 | 45,29  | 323,26                               |               |      | 45    |    | 2,4                          | 3  |       |      |
| 15                      | Сыр (порциями)                         | 20              | 5,2                  | 5,23  |        | 67,8                                 |               | 0,16 | 0,04  |    | 200                          |    |       | 0,16 |
| 376                     | Кофейный напиток с молоком             | 200             | 3,4                  | 3,35  | 28,14  | 155,14                               |               |      |       |    |                              |    |       |      |
| 5                       | Хлебобулочное изделие витамин.         | 40              | 3,1                  | 1,06  | 21,3   | 107,2                                | 0,17          |      |       |    | 59,24                        |    |       | 1,08 |
| 5                       | Хлеб ржаной                            | 30              | 1,76                 | 0,29  | 13,33  | 63                                   | 0,06          | 0,01 |       |    | 7,62                         |    |       | 0,73 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                        |                 | 22                   | 22    | 108,06 | 716,4                                |               |      |       |    |                              |    | 26,36 |      |
| <b>Итого за день</b>    |                                        |                 | 22                   | 22    | 108,06 | 716,4                                | 0,23          | 0,17 | 45,04 |    | 269,26                       | 3  |       | 1,97 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4\_Серов\_2026

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества<br>(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>Завтрак</b>          |                                                   |                 |                      |       |       |                                           |               |       |      |      |                              |       |       |      |
| 274                     | Зразы рубленые из свинины_                        | 90              | 10,71                | 23,5  | 13,54 | 306,39                                    | 0,07          | 3,27  |      | 0,07 | 25,76                        | 18,97 | 8     | 0,75 |
| 309                     | Макаронные изделия отварные с<br>маслом сливочным | 150             | 5,33                 | 4,76  | 36,4  | 213,09                                    |               |       | 26,1 |      | 1,39                         | 1,74  |       |      |
| 377                     | Чай с лимоном_                                    | 200/7           | 0,06                 | 0,01  | 16,21 | 66,27                                     |               | 2,8   |      |      |                              |       |       |      |
| 338                     | Яблоко_                                           | 100             | 0,4                  | 0,4   | 9,8   | 47                                        | 0,03          | 10    |      | 0,2  | 16                           | 11    |       | 2,2  |
| 6                       | Хлеб ржаной                                       | 30              | 1,76                 | 0,29  | 13,33 | 63                                        | 0,06          | 0,01  |      |      | 7,62                         |       |       | 0,73 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                   |                 | 18,26                | 28,96 | 89,28 | 695,75                                    |               |       |      | 0,27 | 3                            | 89    | 29,46 |      |
| <b>Итого за день</b>    |                                                   |                 | 18,26                | 28,96 | 89,28 | 695,75                                    | 0,16          | 16,08 | 26,1 | 0,27 | 50,77                        | 31,71 | 8     | 3,68 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4\_Серов\_2026

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |    | Минеральные вещества<br>(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>Завтрак</b>          |                                                       |                 |                      |       |       |                                           |               |      |      |    |                              |      |       |      |
| 210,02                  | Омлет натуральный/Кукуруза<br>консервированная_150/30 | 150/30          | 15,19                | 21,43 | 6,09  | 278,47                                    |               | 1,44 | 49,5 |    | 15,24                        | 15,6 |       | 0,11 |
| 3465,0                  | Кондитерское изделие                                  | 30              |                      |       |       |                                           |               |      |      |    |                              |      |       |      |
| 376                     | Чай с сахаром                                         | 200             |                      |       | 15    | 59,97                                     |               |      |      |    |                              |      |       |      |
| 5                       | Хлебобулочное изделие витамин.                        | 45              | 3,49                 | 1,19  | 23,96 | 120,6                                     | 0,19          |      |      |    | 66,65                        |      |       | 1,2  |
| 6                       | Хлеб ржаной                                           | 45              | 2,65                 | 0,43  | 20    | 94,5                                      | 0,09          | 0,02 |      |    | 11,43                        |      |       | 1,1  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                       |                 | 21,33                | 23,05 | 65,05 | 553,54                                    |               |      |      |    |                              |      | 27,53 |      |
| <b>Итого за день</b>    |                                                       |                 | 21,33                | 23,05 | 65,05 | 553,54                                    | 0,28          | 1,46 | 49,5 |    | 93,32                        | 15,6 |       | 2,4  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4\_Серов\_2026

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |    |     | Минеральные вещества<br>(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>Завтрак</b>          |                                |                 |                      |       |       |                                           |               |      |    |     |                              |       |       |      |
| 268,03                  | Шницель (свинина)_             | 90              | 14,33                | 19,41 | 14,27 | 287,33                                    | 0,09          |      |    |     | 26,13                        |       | 13    | 0,71 |
| 205                     | Рис с овощами                  | 150             | 3,19                 | 6,43  | 30,71 | 196,29                                    | 0,05          | 4,75 |    | 0,3 | 10,94                        | 77,16 |       | 0,73 |
| 54,09                   | Компот из клубники_            | 200             | 0,08                 | 0,02  | 8,81  | 34,93                                     |               |      |    |     |                              |       | 4     |      |
| 5                       | Хлебобулочное изделие витамин. | 30              | 2,33                 | 0,79  | 15,97 | 80,4                                      | 0,13          |      |    |     | 44,43                        |       |       | 0,81 |
| 6                       | Хлеб ржаной                    | 30              | 1,76                 | 0,29  | 13,33 | 63                                        | 0,06          | 0,01 |    |     | 7,62                         |       |       | 0,73 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                |                 | 21,69                | 26,94 | 83,09 | 661,95                                    |               | 12   | 1  | 0,3 | 13                           | 144   | 52,12 | 1    |
| <b>Итого за день</b>    |                                |                 | 21,69                | 26,94 | 83,09 | 661,95                                    | 0,33          | 4,76 |    | 0,3 | 89,12                        | 77,16 | 17    | 2,98 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4\_Серов\_2026

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.                | Прием пищи, наименование блюда                | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |    |      | Минеральные вещества<br>(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>Завтрак</b>           |                                               |                 |                      |        |        |                                           |               |       |    |      |                              |        |        |      |
| 18                       | Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_ | 200/10          | 6,91                 | 11,46  | 39,65  | 291,5                                     | 0,09          |       | 45 | 0,23 | 7,68                         | 89,68  |        | 1,33 |
| 378                      | Чай с молоком_                                | 200             | 1,43                 | 1,63   | 18,4   | 93,54                                     |               |       |    |      |                              |        |        |      |
| 3 465,0                  | Кондитерское изделие                          | 40              |                      |        |        |                                           |               |       |    |      |                              |        |        |      |
| 5                        | Хлебобулочное изделие витамин.                | 20              | 1,55                 | 0,53   | 10,65  | 53,6                                      | 0,08          |       |    |      | 29,62                        |        |        | 0,54 |
| 6                        | Хлеб ржаной                                   | 20              | 1,18                 | 0,19   | 8,89   | 42                                        | 0,04          | 0,01  |    |      | 5,08                         |        |        | 0,49 |
| 338                      | Яблоко_                                       | 100             | 0,4                  | 0,4    | 9,8    | 47                                        | 0,03          | 10    |    | 0,2  | 16                           | 11     |        | 2,2  |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |                                               |                 | 11,47                | 14,21  | 87,39  | 527,64                                    |               |       |    | 0,43 |                              |        | 64,5   |      |
| <b>Итого за день</b>     |                                               |                 | 11,47                | 14,21  | 87,39  | 527,64                                    | 0,24          | 10,01 | 45 | 0,43 | 58,38                        | 100,68 |        | 4,56 |
| <b>Среднее за период</b> |                                               |                 | 19,71                | 23,08  | 87,06  | 636,79                                    |               | 1     |    | 0,28 | 3                            | 41     | 37,77  |      |
| <b>Итого за период</b>   |                                               |                 | 197,11               | 230,79 | 870,63 | 636,79                                    |               | 12    | 1  | 2,8  | 25                           | 405    | 377,73 | 1    |

Составил \_\_\_\_\_ Зам. гл. буха 2

М.П.



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11\_Серов\_2026

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |      | Минеральные вещества<br>(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>Завтрак</b>          |                                           |                 |                      |       |        |                                           |               |      |      |      |                              |        |        |      |
| 260                     | Гуляш свинина                             | 50/50           | 13,77                | 20,8  | 2,72   | 251,35                                    | 0,02          | 4,6  |      | 0,1  | 4,7                          | 11,24  | 14     | 0,26 |
| 171                     | Каша гречневая рассыпчатая (2<br>вариант) | 180             | 10,87                | 8,05  | 53,38  | 335,03                                    | 0,37          |      | 32,4 | 0,68 | 18,89                        | 257,84 |        | 5,75 |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов               | 200             | 0,68                 | 0,12  | 31,58  | 130,26                                    |               |      |      |      |                              |        |        |      |
| 5                       | Хлебобулочное изделие витамин.            | 40              | 3,1                  | 1,06  | 21,3   | 107,2                                     | 0,17          |      |      |      | 59,24                        |        |        | 1,08 |
| 6                       | Хлеб ржаной                               | 30              | 1,76                 | 0,29  | 13,33  | 63                                        | 0,06          | 0,01 |      |      | 7,62                         |        |        | 0,73 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                           |                 | 30,18                | 30,32 | 122,31 | 886,84                                    |               |      |      | 0,78 | 5                            | 158    | 194,36 | 1    |
| <b>Итого за день</b>    |                                           |                 | 30,18                | 30,32 | 122,31 | 886,84                                    | 0,62          | 4,61 | 32,4 | 0,78 | 90,45                        | 269,08 | 14     | 7,82 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11\_Серов\_2026

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |      | Минеральные вещества<br>(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>Завтрак</b>          |                                                        |                 |                      |       |       |                                           |               |      |      |      |                              |       |       |      |
| 274                     | Зразы рубленые из свинины                              | 100             | 11,9                 | 26,11 | 15,04 | 340,43                                    | 0,08          | 3,63 |      | 0,08 | 28,62                        | 21,08 | 9     | 0,83 |
| 309,07                  | Макаронные изделия отварные/<br>Икра кабачковая_180/50 | 180/50          | 7,35                 | 10,2  | 47,56 | 315,61                                    | 0,01          | 3,5  | 31,5 | 1,55 | 22,18                        | 20,6  |       | 0,35 |
| 376                     | Чай с сахаром                                          | 200             |                      |       | 15    | 59,97                                     |               |      |      |      |                              |       |       |      |
| 5                       | Хлебобулочное изделие витамин.                         | 20              | 1,55                 | 0,53  | 10,65 | 53,6                                      | 0,08          |      |      |      | 29,62                        |       |       | 0,54 |
| 6                       | Хлеб ржаной                                            | 20              | 1,18                 | 0,19  | 8,89  | 42                                        | 0,04          | 0,01 |      |      | 5,08                         |       |       | 0,49 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                        |                 | 21,98                | 37,03 | 97,14 | 811,61                                    |               |      |      | 1,63 | 3                            | 99    | 28,56 |      |
| <b>Итого за день</b>    |                                                        |                 | 21,98                | 37,03 | 97,14 | 811,61                                    | 0,21          | 7,14 | 31,5 | 1,63 | 85,5                         | 41,68 | 9     | 2,21 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11\_Серов\_2026

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |    |      | Минеральные вещества<br>(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>Завтрак</b>          |                                |                 |                      |       |        |                                           |               |       |    |      |                              |        |       |      |
| 6,05                    | Голень куриная запечённая_     | 100             | 18,67                | 12,26 | 3,31   | 203,27                                    | 0,02          | 6     |    | 0,13 | 9,04                         | 19,36  | 1     | 0,38 |
| 205                     | Рис с овощами                  | 180             | 3,83                 | 7,72  | 36,85  | 235,55                                    | 0,06          | 5,7   |    | 0,36 | 13,13                        | 92,59  |       | 0,88 |
| 388                     | Компот из ягод (заморозка)_    | 200             | 0,23                 | 0,08  | 31,92  | 130,2                                     |               |       |    |      |                              |        |       |      |
| 5                       | Хлебобулочное изделие витамин. | 40              | 3,1                  | 1,06  | 21,3   | 107,2                                     | 0,17          |       |    |      | 59,24                        |        |       | 1,08 |
| 6                       | Хлеб ржаной                    | 30              | 1,76                 | 0,29  | 13,33  | 63                                        | 0,06          | 0,01  |    |      | 7,62                         |        |       | 0,73 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                |                 | 27,59                | 21,41 | 106,71 | 739,22                                    |               |       |    | 0,49 | 4                            | 2      | 60,07 |      |
| <b>Итого за день</b>    |                                |                 | 27,59                | 21,41 | 106,71 | 739,22                                    | 0,31          | 11,71 |    | 0,49 | 89,03                        | 111,95 | 1     | 3,07 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11\_Серов\_2026

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |    |      | Минеральные вещества<br>(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>Завтрак</b>          |                                           |                 |                      |       |       |                                           |               |       |    |      |                              |        |       |      |
| 235                     | Суфле из рыбы (минтай) с рисом<br>паровое | 100             | 11,46                | 8,19  | 9,3   | 168,64                                    | 0,03          | 1     | 12 | 0,72 | 51,98                        | 184,3  |       | 0,85 |
| 312                     | Пюре картофельное_                        | 180             | 3,86                 | 5,81  | 26,36 | 173,24                                    | 0,18          | 30,72 | 27 | 0,15 | 16,8                         | 90,89  |       | 1,38 |
| 352,04                  | Напиток "Витошка Лайт"__                  | 200             |                      |       | 15,52 | 62,4                                      |               |       |    |      |                              |        |       |      |
| 5                       | Хлебобулочное изделие витамин.            | 40              | 3,1                  | 1,06  | 21,3  | 107,2                                     | 0,17          |       |    |      | 59,24                        |        |       | 1,08 |
| 6                       | Хлеб ржаной                               | 30              | 1,76                 | 0,29  | 13,33 | 63                                        | 0,06          | 0,01  |    |      | 7,62                         |        |       | 0,73 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                           |                 | 20,18                | 15,35 | 85,81 | 574,48                                    |               |       |    | 0,87 |                              |        | 83,59 |      |
| <b>Итого за день</b>    |                                           |                 | 20,18                | 15,35 | 85,81 | 574,48                                    | 0,44          | 31,73 | 39 | 0,87 | 135,64                       | 275,19 |       | 4,04 |

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

Рацион: 5-11\_Серов\_2026

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |      | Минеральные вещества<br>(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>Завтрак</b>          |                                                   |                 |                      |       |       |                                      |               |      |       |      |                              |       |       |      |
| 268,02                  | Котлета (свинина)_                                | 100             | 15,92                | 21,57 | 15,85 | 319,26                               | 0,1           |      |       |      | 29,03                        |       | 14    | 0,79 |
| 309                     | Макаронные изделия отварные с<br>маслом сливочным | 180             | 6,4                  | 5,71  | 43,68 | 255,71                               |               |      | 31,32 |      | 1,67                         | 2,09  |       |      |
| 388                     | Напиток из плодов шиповника                       | 200             | 0,32                 | 0,14  | 24,44 | 101,6                                |               | 0,6  | 2     | 0,36 | 16                           | 16,6  |       | 0,6  |
| 5                       | Хлебобулочное изделие витамин.                    | 40              | 3,1                  | 1,06  | 21,3  | 107,2                                | 0,17          |      |       |      | 59,24                        |       |       | 1,08 |
| 6                       | Хлеб ржаной                                       | 30              | 1,76                 | 0,29  | 13,33 | 63                                   | 0,06          | 0,01 |       |      | 7,62                         |       |       | 0,73 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                   |                 | 27,5                 | 28,77 | 118,6 | 846,77                               |               |      |       | 0,36 | 5                            | 161   | 45,43 | 1    |
| <b>Итого за день</b>    |                                                   |                 | 27,5                 | 28,77 | 118,6 | 846,77                               | 0,33          | 0,61 | 33,32 | 0,36 | 113,56                       | 18,69 | 14    | 3,2  |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11\_Серов\_2026

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |    |      | Минеральные вещества<br>(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>Завтрак</b>          |                                |                 |                      |       |       |                                      |               |      |    |      |                              |       |       |      |
| 265                     | Плов со свиной                 | 250             | 22,34                | 31,44 | 43,34 | 543,83                               | 0,04          | 7,88 |    | 0,21 | 9,56                         | 22,71 | 19    | 0,49 |
| 376                     | Чай с сахаром                  | 200             |                      |       | 15    | 59,97                                |               |      |    |      |                              |       |       |      |
| 3 465,0                 | Кондитерское изделие           | 30              |                      |       |       |                                      |               |      |    |      |                              |       |       |      |
| 5                       | Хлебобулочное изделие витамин. | 40              | 3,1                  | 1,06  | 21,3  | 107,2                                | 0,17          |      |    |      | 59,24                        |       |       | 1,08 |
| 6                       | Хлеб ржаной                    | 30              | 1,76                 | 0,29  | 13,33 | 63                                   | 0,06          | 0,01 |    |      | 7,62                         |       |       | 0,73 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                |                 | 27,2                 | 32,79 | 92,97 | 774                                  | 1             |      |    | 0,21 | 7                            | 211   | 30,86 | 1    |
| <b>Итого за день</b>    |                                |                 | 27,2                 | 32,79 | 92,97 | 774                                  | 0,27          | 7,89 |    | 0,21 | 76,42                        | 22,71 | 19    | 2,3  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11\_Серов\_2026

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |      | Минеральные вещества<br>(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>Завтрак</b>          |                                           |                 |                      |       |        |                                           |               |      |      |      |                              |        |        |      |
| 260                     | Гуляш свинина__                           | 50/50           | 13,77                | 20,8  | 2,72   | 251,35                                    | 0,02          | 4,6  |      | 0,1  | 4,7                          | 11,24  | 14     | 0,26 |
| 171                     | Каша гречневая рассыпчатая (2<br>вариант) | 180             | 10,87                | 8,05  | 53,38  | 335,03                                    | 0,37          |      | 32,4 | 0,68 | 18,89                        | 257,84 |        | 5,75 |
| 388                     | Компот из ягод (заморозка)__              | 200             | 0,23                 | 0,08  | 31,92  | 130,2                                     |               |      |      |      |                              |        |        |      |
| 5                       | Хлебобулочное изделие витамин.            | 40              | 3,1                  | 1,06  | 21,3   | 107,2                                     | 0,17          |      |      |      | 59,24                        |        |        | 1,08 |
| 6                       | Хлеб ржаной                               | 30              | 1,76                 | 0,29  | 13,33  | 63                                        | 0,06          | 0,01 |      |      | 7,62                         |        |        | 0,73 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                           |                 | 29,73                | 30,28 | 122,65 | 886,78                                    |               |      |      | 0,78 | 5                            | 158    | 194,36 | 1    |
| <b>Итого за день</b>    |                                           |                 | 29,73                | 30,28 | 122,65 | 886,78                                    | 0,62          | 4,61 | 32,4 | 0,78 | 90,45                        | 269,08 | 14     | 7,82 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11\_Серов\_2026

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества<br>(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>Завтрак</b>          |                                                   |                 |                      |       |        |                                           |               |       |       |      |                              |       |       |      |
| 274                     | Эссы рубленные из свинины__                       | 100             | 11,9                 | 26,11 | 15,04  | 340,43                                    | 0,08          | 3,63  |       | 0,08 | 28,62                        | 21,08 | 9     | 0,83 |
| 309                     | Макаронные изделия отварные с<br>маслом сливочным | 180             | 6,4                  | 5,71  | 43,68  | 255,71                                    |               |       | 31,32 |      | 1,67                         | 2,09  |       |      |
| 376                     | Чай с сахаром                                     | 200             |                      |       | 15     | 59,97                                     |               |       |       |      |                              |       |       |      |
| 338                     | Яблоко__                                          | 100             | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                                        | 0,03          | 10    |       | 0,2  | 16                           | 11    |       | 2,2  |
| 5                       | Хлебобулочное изделие витамин.                    | 30              | 2,33                 | 0,79  | 15,97  | 80,4                                      | 0,13          |       |       |      | 44,43                        |       |       | 0,81 |
| 6                       | Хлеб ржаной                                       | 30              | 1,76                 | 0,29  | 13,33  | 63                                        | 0,06          | 0,01  |       |      | 7,62                         |       |       | 0,73 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                   |                 | 22,79                | 33,3  | 112,82 | 846,51                                    |               |       |       | 0,28 | 3                            | 99    | 35,32 |      |
| <b>Итого за день</b>    |                                                   |                 | 22,79                | 33,3  | 112,82 | 846,51                                    | 0,3           | 13,64 | 31,32 | 0,28 | 98,34                        | 34,17 | 9     | 4,57 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11\_Серов\_2026

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |    |      | Минеральные вещества<br>(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>Завтрак</b>          |                                |                 |                      |       |       |                                           |               |      |    |      |                              |       |      |     |
| 291                     | Плов из бройлер-цыплят__       | 280             | 27,83                | 24,63 | 47,43 | 523,15                                    | 0,03          | 4,16 |    | 0,14 | 9,01                         | 18,99 | 23   | 0,3 |
| 352,04                  | Напиток "Витошка Лайт"__       | 200             |                      |       | 15,52 | 62,4                                      |               |      |    |      |                              |       |      |     |
| 5                       | Хлебобулочное изделие витамин. | 40              | 3,1                  | 1,06  | 21,3  | 107,2                                     | 0,17          |      |    |      | 59,24                        |       |      | 1,0 |
| 6                       | Хлеб ржаной                    | 30              | 1,76                 | 0,29  | 13,33 | 63                                        | 0,06          | 0,01 |    |      | 7,62                         |       |      | 0,7 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                |                 | 32,69                | 25,98 | 97,58 | 755,75                                    |               | 2    |    | 0,14 | 17                           |       | 27,3 | 2   |
| <b>Итого за день</b>    |                                |                 | 32,69                | 25,98 | 97,58 | 755,75                                    | 0,26          | 4,17 |    | 0,14 | 75,87                        | 18,99 | 23   | 2,1 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-2

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11\_Серов\_2026

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |    |      | Минеральные вещества<br>(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>Завтрак</b>          |                                |                 |                      |       |       |                                           |               |       |    |      |                              |        |       |     |
| 279                     | Тефтели 2-й вариант /свин/_    | 80/40           | 11,17                | 20,82 | 11,76 | 278,25                                    | 0,03          | 4,08  |    | 0,1  | 8,26                         | 23,83  | 10    | 0,3 |
| 312                     | Пюре картофельное__            | 180             | 3,86                 | 5,81  | 26,36 | 173,24                                    | 0,18          | 30,72 | 27 | 0,15 | 16,8                         | 90,89  |       | 1,3 |
| 377                     | Чай с лимоном__                | 200/7           | 0,06                 | 0,01  | 16,21 | 66,27                                     |               | 2,8   |    |      |                              |        |       |     |
| 5                       | Хлебобулочное изделие витамин. | 30              | 2,33                 | 0,79  | 15,97 | 80,4                                      | 0,13          |       |    |      | 44,43                        |        |       | 0,8 |
| 6                       | Хлеб ржаной                    | 30              | 1,76                 | 0,29  | 13,33 | 63                                        | 0,06          | 0,01  |    |      | 7,62                         |        |       | 0,7 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                |                 | 19,18                | 27,72 | 83,63 | 661,16                                    |               |       |    | 0,25 | 4                            | 111    | 58,92 |     |
| <b>Итого за день</b>    |                                |                 | 19,18                | 27,72 | 83,63 | 661,16                                    | 0,4           | 37,61 | 27 | 0,25 | 77,11                        | 114,72 | 10    | 3,2 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11\_Серов\_2026

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |      | Минеральные вещества<br>(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>Завтрак</b>          |                                        |                 |                      |       |        |                                      |               |      |      |      |                              |        |        |      |
| 268,03                  | Шницель (свинина)                      | 100             | 15,92                | 21,57 | 15,85  | 319,26                               | 0,1           |      |      |      | 29,03                        |        | 14     | 0,79 |
| 171                     | Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант) | 180             | 10,87                | 8,05  | 53,38  | 335,03                               | 0,37          |      | 32,4 | 0,68 | 18,89                        | 257,84 |        | 5,75 |
| 54,09                   | Компот из клубники                     | 200             | 0,08                 | 0,02  | 8,81   | 34,93                                |               |      |      |      |                              |        | 4      |      |
| 5                       | Хлебобулочное изделие витамин.         | 40              | 3,1                  | 1,06  | 21,3   | 107,2                                | 0,17          |      |      |      | 59,24                        |        |        | 1,08 |
| 6                       | Хлеб ржаной                            | 30              | 1,76                 | 0,29  | 13,33  | 63                                   | 0,06          | 0,01 |      |      | 7,62                         |        |        | 0,73 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                        |                 | 31,73                | 30,99 | 112,67 | 859,42                               |               | 12   | 1    | 0,68 | 13                           | 161    | 196,63 | 1    |
| <b>Итого за день</b>    |                                        |                 | 31,73                | 30,99 | 112,67 | 859,42                               | 0,7           | 0,01 | 32,4 | 0,68 | 114,78                       | 257,84 | 18     | 8,35 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11\_Серов\_2026

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

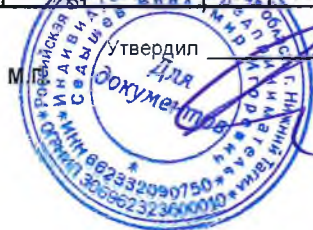
Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.                | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |      | Минеральные вещества<br>(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>Завтрак</b>           |                                                |                 |                      |        |         |                                      |               |      |       |      |                              |      |        |      |
| 255                      | Печень по-строгановски                         | 50/50           | 13,41                | 10,2   | 4,86    | 165,24                               | 0,01          | 1    | 9     | 0,02 | 3,58                         | 6,4  |        | 0,08 |
| 309                      | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180             | 6,4                  | 5,71   | 43,68   | 255,71                               |               |      | 31,32 |      | 1,67                         | 2,09 |        |      |
| 376                      | Чай с сахаром                                  | 200             |                      |        | 15      | 59,97                                |               |      |       |      |                              |      |        |      |
| 5                        | Хлебобулочное изделие витамин.                 | 30              | 2,33                 | 0,79   | 15,97   | 80,4                                 | 0,13          |      |       |      | 44,43                        |      |        | 0,81 |
| 6                        | Хлеб ржаной                                    | 30              | 1,76                 | 0,29   | 13,33   | 63                                   | 0,06          | 0,01 |       |      | 7,62                         |      |        | 0,73 |
| 3 465,0                  | Кондитерское изделие                           | 40              |                      |        |         |                                      |               |      |       |      |                              |      |        |      |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |                                                |                 | 23,9                 | 16,99  | 92,84   | 624,32                               |               |      |       | 0,02 |                              |      | 17,16  |      |
| <b>Итого за день</b>     |                                                |                 | 23,9                 | 16,99  | 92,84   | 624,32                               | 0,2           | 1,01 | 40,32 | 0,02 | 57,3                         | 8,49 |        | 1,62 |
| <b>Среднее за период</b> |                                                |                 | 26,22                | 27,58  | 103,81  | 779,24                               |               | 1    |       | 0,54 | 6                            | 97   | 81,05  | 1    |
| <b>Итого за период</b>   |                                                |                 | 314,65               | 330,93 | 1245,73 | 9205,88                              |               | 14   | 1     | 6,49 | 66                           | 1160 | 972,56 | 7    |

Составил \_\_\_\_\_ Зам. гл. буха 2

утвердил \_\_\_\_\_

МП



Подпись

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