

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 и обедов для учащихся с
ограниченными возможностями
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.*

г.Серов

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Вариант: 1-4_СеровДОВЗ_2026

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
74.02	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
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	3,35	28,14	155,14								
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
Итого за Завтрак			20,77	22,9	102,48	700,16				0,16			49,26	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,51	5,22	15,14	125,4	0,19	9,2		0,17	22,17	66,59		1,54
371	Гренки_	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62			0,54
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
71	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	9,06	6,71	44,48	279,19	0,31		27	0,57	15,74	214,87		4,79
149	Компот из смеси сухофруктов	200	0,68	0,12	31,58	130,26								
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
Итого за Обед.			32,3	34,1	124,11	935,4				0,84	5	158	188,84	1
Итого за день			53,07	57	226,59	1635,56	0,95	14,06	72,06	1	464,58	355,7	14	10,34

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Вариант: 1-4_СеровДОВЗ_2026

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
8	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
39	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8								
104	Напиток "Витошка Лайт"	200			15,52	62,4								
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
Итого за Завтрак			16,08	17,14	84,75	560,1				0,23			60,76	
Обед.														
102	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	200/10	1,6	5,39	9,11	94,18	0,04	10,22		0,15	19,38	36,23		0,85
4	Зразы 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
104	Макаронные изделия отварные/ Икра кабачковая_150/40	150/40	6,09	8,32	39,48	260,69	0,01	2,8	26,1	1,24	17,79	16,54	6	0,28
6	Чай с сахаром	200			15	59,97								
	Хлебобулочное изделие витамин.	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,08				29,62			0,54
	Хлеб ржаной	20	1,18	0,19	8,89	42	0,04	0,01			5,08			0,49
8	Яблоко_	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11		2,2
Итого за Обед.			21,53	38,33	106,47	863,83				1,66	3	89	52,85	
Итого за день			37,61	55,47	191,22	1423,93	0,55	26,31	71,1	1,89	173,36	172,42	8	7,98

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_2026

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Пример:

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

ацион:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ бед.	П
			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	16	17
Завтрак																
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	0,1	Завтрак	1
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11		2,27	Со	2
382,01	Какао на молоке	200	3,33	3,42	13	97,1								3,6	Ча	3
5	Хлебобулочное изделие витамин.	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,08				29,62			0,5	Хл	4
6	Хлеб ржаной	20	1,18	0,19	8,89	42	0,04	0,01			5,08			0,4	Хл	5
Итого за Завтрак			12,51	15,76	75,79	498,92				0,26	3		26,5		Итого за Завтрак	6
Обед																
103,03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,25	3,01	16,81	103,69	0,08	13,2		0,11	10,64	43,84		0,6	Обед	7
6,05	Голень куриная запеченная	90	16,8	11,03	2,98	182,94	0,02	5,4		0,12	8,14	17,42	1	0,3	Обед	8
205	Рис с овощами	150	3,19	6,43	30,71	196,29	0,05	4,75		0,3	10,94	77,16		0,7	Обед	9
388	Компот из ягод (заморозка)	200	0,23	0,08	31,92	130,2									Обед	10
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,33	0,79	15,97	80,4	0,13				44,43			0,6	Обед	11
6	Хлеб ржаной	30	1,76	0,29	13,33	63	0,06	0,01			7,62			0,5	Обед	12
Итого за Обед			26,56	21,63	111,72	756,52				0,53	3	2	69,8		Итого за Обед	13
Итого за день			39,07	37,39	187,51	1255,44	0,5	33,37	45	0,79	135,99	173,42	2	6,3	Итого за день	14

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-2

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_2026

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Примерно:

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

ацион: 1-

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Завтрак														
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	0,1
312	Пюре картофельное	150	3,22	4,84	21,97	144,37	0,15	25,6	22,5	0,12	14	75,74		1,4
377	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,01	16,21	66,27		2,8						0,1
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,33	0,79	15,97	80,4	0,13				44,43			0,6
6	Хлеб ржаной	30	1,76	0,29	13,33	63	0,06	0,01			7,62			0,5
Итого за Завтрак			15,75	21,55	76,3	562,73				0,2	3	83	51,07	
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200/10	2,13	5,59	14,57	117,74	0,09	13,69		0,16	13,89	58,34		0,6
232	Рыба (минтай) под сырной корочкой	90	11,23	8,78	2	142,43	0,03	1,47	11,18	0,68	140,72	162,73		0,5
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9,04	8,09	44,78	291,93	0,31	2,25	36	0,63	24,22	221,99		4,1
352,04	Напиток "Витошка Лайт"	200			15,52	62,4								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,33	0,79	15,97	80,4	0,13				44,43			0,6
6	Хлеб ржаной	20	1,18	0,19	8,89	42	0,04	0,01			5,08			0,5
Итого за Обед.			25,91	23,44	101,73	736,9				1,47			210,03	
Итого за день			41,66	44,99	178,03	1299,63	0,96	48,89	69,68	1,67	300,59	536,67	7	1,1

ное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

1-4_СеровДОВЗ_2026

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ик													
апеканка из творога	150	26,01	17,34	26,24	370,38	0,03		20,25	0,18	4,88	11,55		0,27
сух молочный (сладкий)	50	0,85	4,3	5,23	62,98			22,5		1,2	1,5		
ай с сахаром	200			15	59,97								
лебобулочное изделие витамин.	60	4,65	1,59	31,95	160,8	0,25				88,87			1,63
леб ржаной	40	2,35	0,38	17,78	84	0,08	0,02			10,16			0,98
Завтрак		33,86	23,61	96,2	738,13				0,18			28,49	
и из свежей капусты с картофелем													
а курином бульоне	200/10	1,66	5,41	7,54	85,91	0,04	6,78		0,09	7,43	24,28		0,38
отлета (свинина)	90	14,33	19,41	14,27	287,33	0,09				26,13		13	0,71
макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,33	4,76	36,4	213,09			26,1		1,39	1,74		
апиток из плодов шиповника	200	0,32	0,14	24,44	101,6		0,6	2	0,36	16	16,6		0,6
лебобулочное изделие витамин.	30	2,33	0,79	15,97	80,4	0,13				44,43			0,81
леб ржаной	20	1,18	0,19	8,89	42	0,04	0,01			5,08			0,49
блоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11		2,2
Обед.		25,55	31,1	117,31	857,33				0,65	5	144	58,98	1
день		59,41	54,71	213,51	1595,46	0,69	17,41	70,85	0,83	221,57	66,67	13	8,07

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

ное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

1-4_СеровДОВЗ_2026

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ик													
а вязкая молочная из пшена с маслом	200/10	8,54	12,07	45,29	323,26			45		2,4	3		
ыр (порциями)	20	5,2	5,23		67,8		0,16	0,04		200			0,16
свежий напиток с молоком	200	3,4	3,35	28,14	155,14								
лебобулочное изделие витамин.	40	3,1	1,06	21,3	107,2	0,17				59,24			1,08
леб ржаной	30	1,76	0,29	13,33	63	0,06	0,01			7,62			0,73
Завтрак		22	22	108,06	716,4							26,36	
и картофельный с бобовыми													
банки	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62			0,54
и свинина	50/50	13,77	20,8	2,72	251,35	0,02	4,6		0,1	4,7	11,24	14	0,26
а гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	9,06	6,71	44,48	279,19	0,31		27	0,57	15,74	214,87		4,79
сироп из ягод (заморозка)	200	0,23	0,08	31,92	130,2								
лебобулочное изделие витамин.	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,08				29,62			0,54
леб ржаной	20	1,18	0,19	8,89	42	0,04	0,01			5,08			0,49
Обед.		31,85	34,06	124,45	935,34				0,84	5	158	188,84	1
день		53,85	56,06	232,51	1651,74	0,96	13,98	72,04	0,84	376,19	295,7	14	10,13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_2026

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	200/10	6,76	10,73	36,26	267,74			45		2,4	3		
3,03	Бутерброды с маслом и сыром_30/10/20	30/10/20	7,61	13,27	16,11	214,3	0,14	0,16	45,05		246,83	3		0,05
382,01	Какао на молоке"	200	3,33	3,42	13	97,1								
6	Хлеб ржаной	30	1,76	0,29	13,33	63	0,06	0,01			7,62			0,05
Итого за Завтрак			19,46	27,71	78,7	642,14							24,76	
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200/10	1,6	5,39	9,11	94,18	0,04	10,22		0,15	19,38	36,23		0,05
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	0,05
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,33	4,76	36,4	213,09			26,1		1,39	1,74		
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			0,05
6	Хлеб ржаной	20	1,18	0,19	8,89	42	0,04	0,01			5,08			0,05
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11		2,05
Итого за Обед.			20,77	34,77	103,39	816,23				0,42	3	89	46,85	
Итого за день			40,23	62,48	182,09	1458,37	0,46	23,67	116,15	0,42	354,08	73,94	8	6,05

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_2026

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
210,02	Омлет натуральный/Кукуруза консервированная_150/30	150/30	15,19	21,43	6,09	278,47		1,44	49,5		15,24	15,6		0,05
3 465,0	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			0,05
6	Хлеб ржаной	45	2,65	0,43	20	94,5	0,09	0,02			11,43			0,05
Итого за Завтрак			21,33	23,05	65,05	553,54							27,53	
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	2,06	6,7	9,34	106,37	0,05	8,4		0,11	9,2	30,06		0,05
291	Плов из бройлер-цыплят	200	19,88	17,59	33,88	373,68	0,02	2,97		0,1	6,44	13,56	16	0,05
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			0,05
6	Хлеб ржаной	30	1,76	0,29	13,33	63	0,06	0,01			7,62			0,05
Итого за Обед.			26,8	25,64	93,37	712,65		2		0,21	12		37,56	
Итого за день			48,13	48,69	158,42	1266,19	0,58	12,84	49,5	0,21	175,82	59,22	16	6,05

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_2026

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

ства

Fe

15

0,97

0,73

0,85

0,75

0,54

0,49

2,2

6,53

32-26

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
108,13	Шницель (свинина)_	90	14,33	19,41	14,27	287,33	0,09				26,13		13	0,71
109	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.	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
Итого за Завтрак			20,33	26,58	73,10	614,15		12	1	0,3	13	144	46,86	1
Обед														
108,12	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200/10	2,13	5,59	14,57	117,74	0,09	13,69		0,16	13,89	58,34		0,78
179	Тефтели 2-й вариант /свин/_	70/35	9,77	18,22	11,29	243,47	0,03	3,57		0,09	7,23	20,85	9	0,29
1103	Пюре картофельное/Огурец свежий_150/30	150/30	3,46	4,87	22,8	148,87	0,16	26,6	22,5	0,16	20,9	88,34		1,33
177	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,01	16,21	66,27		2,8						
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
138	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11		2,2
Итого за Обед.			18,55	29,81	93,21	718,96				0,51	3	97	81,05	
Итого за день			38,88	56,39	166,54	1333,1	0,66	33,40	22,5	0,81	164	492,55	26	8,1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_2026

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

ства

Fe

15

0,11

1,22

1,1

0,47

0,23

1,08

0,73

1

1,94

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
18	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_	200/10	6,91	11,46	39,65	291,5	0,09		45	0,23	7,58	26,58		1,22
378	Чай с молоком	200	1,43	1,63	18,4	93,54								
465,0	Кондитерское изделие	30												
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
Итого за Завтрак			11,47	14,21	87,39	527,64				0,43			54,5	
Обед														
157	Солянка домашняя со сметаной	200/10	3,54	8,71	6,74	119,93	0,06	11,83		0,18	16,56	33,08	1	0,56
268,03	Шницель (свинина)_	90	14,33	19,41	14,27	287,33	0,09				26,13		13	0,71
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	9,06	6,71	44,48	279,19	0,31		27	0,57	15,74	214,87		4,79
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	20	1,18	0,19	8,89	42	0,04	0,01			5,08			0,49
Итого за Обед.			30,52	35,83	99,16	843,78		12	1	0,75	14	144	178,23	1
Итого за день			41,99	50,04	186,55	1371,42	0,67	21,95	72	1,18	166,32	348,63	18	12,02
Среднее за период			45,39	52,32	192,3	1429,08		23		0,97	7	111	151,91	1
Итого за период			453,9	523,22	1922,97	14290,84		26	2	9,74	72	1108	519,12	6

Составил _____ Зам. гл. бух 2

М.П.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_2026

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
12	Каша вязкая молочная из риса с маслом	250/10	6,78	13,16	55,76	371,33	0,04		55,71	0,2	6,93	78		0,5
15	Сыр (порциями)	40	10,4	10,45		135,6		0,32	0,08		400			0,32
179	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	3,35	28,14	155,14								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,33	0,79	15,97	80,4	0,13				44,43			0,81
5	Хлеб ржаной	30	1,76	0,29	13,33	63	0,06	0,01			7,62			0,73
Итого за Завтрак			24,67	28,04	113,2	805,47				0,2			58,52	
Обед														
122	Суп картофельный с бобовыми	250	5,64	6,53	18,92	156,75	0,24	11,5		0,21	27,71	83,24		1,93
171	Гренки	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62			0,54
180	Гуляш свинина	50/50	13,77	20,8	2,72	251,35	0,02	4,6		0,1	4,7	11,24	14	0,28
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
149	Компот из смеси сухофруктов	200	0,68	0,12	31,58	130,26								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,08				29,62			0,54
5	Хлеб ржаной	20	1,18	0,19	8,89	42	0,04	0,01			5,08			0,49
185,0	Кондитерское изделие	40												
Итого за Обед			35,24	36,75	136,79	1022,59				0,99	5	158	224,12	1
Итого за день			59,91	64,79	249,99	1828,06	1,07	16,44	88,19	1,19	574,6	430,32	14	11,87

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_2026

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
18	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)	250/10	8,56	14,19	49,09	360,9	0,11		55,71	0,28	9,51	111,03		1,65
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8								
352,04	Напиток "Витошка Лайт"	200			15,52	62,4								
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
Итого за Завтрак			17,73	19,87	94,19	629,5				0,28			71,47	
Обед														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	300/10	2,36	7,95	13,45	139,02	0,06	15,08		0,23	28,62	53,49		1,25
274	Зразы 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
309,05	Макаронные изделия отварные/ Икра кабачковая_180/60	180/60	7,54	11,09	48,33	327,51	0,01	4,2	31,5	1,86	26,28	24,3	9	0,42
376	Чай с сахаром	200			15	59,97								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	40	3,1	1,06	21,3	107,2	0,17				59,24			1,08
6	Хлеб ржаной	35	2,06	0,34	15,55	73,5	0,07	0,01			8,89			0,85
Итого за Обед			26,96	46,55	128,67	1047,63				2,17	3	99	65,09	
Итого за день			44,69	66,42	222,86	1677,13	0,69	22,93	87,21	2,45	213,21	209,9	9	7,62

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_СеровДОВ3_2026

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175,01	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом_	250/10	7,49	13,89	41,41	320,94	0,01		55,71	0,07	4,36	29,71	1	0,17
15	Сыр (порциями)	20	5,2	5,23		67,8		0,16	0,04		200			0,16
382,01	Какао на молоке"	200	3,33	3,42	13	97,1								
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
Итого за Завтрак			20,88	23,89	89,04	656,04				0,07	4		35,03	
Обед.														
103,03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне_	250	2,81	3,77	21,01	129,62	0,1	16,5		0,13	13,3	54,8		0,82
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.	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
Итого за Обед.			28,67	24,95	122,43	841,24				0,82	4	2	84,66	
Итого за день			49,55	48,84	211,47	1497,28	0,57	38,38	55,75	0,89	357,39	207,46	2	7,45

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_СеровДОВ3_2026

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	70/35	9,77	18,22	10,29	243,47	0,03	3,57		0,09	7,23	20,85	9	0,25
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
377	Чай с лимоном_	200/7	0,06	0,01	16,21	66,27		2,8						
5	Хлебобулочное изделие витамин.	35	2,71	0,93	18,64	93,8	0,15				51,84			0,91
6	Хлеб ржаной	30	1,76	0,29	13,33	63	0,06	0,01			7,62			0,71
Итого за Завтрак			18,16	25,26	84,83	639,78				0,24	3	97	58,74	
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	250/10	2,64	6,92	18,04	145,77	0,11	16,95		0,2	17,2	72,23		0,9
232	Рыба (минтай) под сырной корочкой_	100	12,48	9,76	2,22	158,26	0,03	1,63	12,42	0,76	156,36	180,81		0,9
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,85	9,71	53,74	350,32	0,37	2,7	43,2	0,76	29,06	266,39		5,7
352,04	Напиток "Витошка Лайт"_	200			15,52	62,4								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,33	0,79	15,97	80,4	0,13				44,43			0,1
6	Хлеб ржаной	30	1,76	0,29	13,33	63	0,06	0,01			7,62			0,1
Итого за Обед.			30,06	27,47	118,82	860,15				1,72			251,14	
Итого за день			48,22	52,73	203,65	1499,93	1,12	58,39	82,62	1,96	338,16	331,17	9	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_2026

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223	Запеканка из творога_	200	34,68	23,12	34,98	493,84	0,04		27	0,24	6,5	15,4		0,36
327	Соус молочный (сладкий)	60	1,02	5,16	6,27	75,57			27		1,44	1,8		
376	Чай с сахаром	200			15	59,97								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	50	3,88	1,32	26,62	134	0,21				74,06			1,36
6	Хлеб ржаной	40	2,35	0,38	17,78	84	0,08	0,02			10,16			0,98
Итого за Завтрак			41,93	29,98	100,65	847,38				0,24			28,31	
Обед.														
88.02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_	250/10	2,06	6,7	9,34	106,37	0,05	8,4		0,11	9,2	30,06		0,47
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 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.	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
Итого за Обед.			28,79	35,2	122,61	926,34				0,47	5	161	56,93	1
Итого за день			70,72	65,18	223,26	1773,72	0,67	9,03	87,32	0,71	200,11	65,95	14	6,1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_2026

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
73.02	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом_	250/10	9,37	11,6	51,25	349,94			45		2,4	3		
388	Йогурт питьевой	200	6,4	4,8	9	104		1,2			248	190		
5	Хлебобулочное изделие витамин.	50	3,88	1,32	26,62	134	0,21				74,06			1,36
6	Хлеб ржаной	40	2,35	0,38	17,78	84	0,08	0,02			10,16			0,98
Итого за Завтрак			22	18,1	104,65	671,94							22,61	
Обед.														
157	Салатка домашняя со сметаной_	250/10	4,38	10,78	8,34	148,49	0,07	14,65		0,22	20,5	40,96	2	0,82
388	Плов со свининой_	270	24,12	33,95	46,8	587,33	0,04	8,51		0,23	10,33	24,53	20	0,53
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
166	Кондитерское изделие	20												
Итого за Обед.			32,59	45,81	99,44	939,19	1			0,45	8	228	50,43	1
Итого за день			54,59	63,91	204,09	1611,13	0,59	24,39	45	0,45	417,5	258,49	22	5,23

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_2026

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Бое)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	250/10	10,57	14,94	56,07	400,23			55,71		2,37	3,71		
15	Сыр (порциями)	30	7,8	7,84		101,7		0,24	0,06		300			0,24
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	3,35	28,14	155,14								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,33	0,79	15,97	80,4	0,13							0,81
6	Хлеб ржаной	30	1,76	0,29	13,33	63	0,06	0,01			7,62			0,73
Итого за Завтрак			25,86	27,21	113,51	800,47							29,26	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,64	6,53	18,92	156,75	0,24	11,5		0,24	27,71	33,24		1,93
371	Гренки	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62			0,54
260	Гуляш свинина	60/60	16,52	24,96	3,26	301,62	0,02	5,52		0,12	8,64	13,49	17	0,31
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	10,87	8,05	53,38	335,03	0,37		10,4	0,68	18,88	257,34		5,75
388	Компот из ягод (заморозка)	200	0,23	0,08	31,92	130,2								
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			5,16			0,49
Итого за Обед.			37,54	40,87	137,67	1072,8	1			1,04	8	190	225,2	1
Итого за день			63,4	68,08	251,18	1873,27	1,03	17,28	55,17	1,04	471	533,58	28	11,34

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_2026

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Бое)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,03	Бутерброды с маслом и сыром_30/10/20	30/10/20	7,61	13,27	16,11	214,3	0,14	0,18	45,28		246,83	3		0,97
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	250/10	8,37	13,28	44,89	331,49			55,71		2,37	3,71		
382,01	Какао на молоке	200	3,33	3,42	13	97,1								
6	Хлеб ржаной	30	1,76	0,29	13,33	63	0,06	0,01			7,62			0,73
Итого за Завтрак			21,07	30,26	87,33	705,89							24,76	
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,98	6,67	11,28	116,6	0,05	12,85		0,19	24	44,86		1,05
274	Зразы рубленые из свинины	100	11,9	26,11	15,04	340,43	0,08	3,82		0,08	23,62	21,08	9	0,83
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,4	5,71	43,68	255,71			37,22		1,87	2,09		
376	Чай с сахаром	200			15	59,97								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	40	3,1	1,06	21,3	107,2	0,17				98,24			1,08
6	Хлеб ржаной	35	2,06	0,34	15,55	73,5	0,07	0,01			8,85			0,85
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11		2,2
Итого за Обед.			25,84	40,29	131,65	1000,41				0,47	3	99	60,84	
Итого за день			46,91	70,55	218,98	1706,3	0,6	28,48	72,28	0,47	246,84	85,74	9	7,71

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_2026

День: среда

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
Завтрак														
210,03	Омлет натуральный/Кукуруза консервированная_200/50	200/50	20,47	28,57	9,25	376,87		2,4	65,7		24,5	24,88	6,5	0,18
3465,0	Кондитерское изделие	50												
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	20	1,18	0,19	8,89	42	0,04	0,01			5,08			0,49
Итого за Завтрак			23,98	29,55	49,11	559,24		2,41	65,7			24,88	18,6	1,48
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_	250/10	2,06	6,7	9,34	106,37	0,05	8,4		0,11	9,2	30,06		0,47
291	Плов из бройлер-цыплят_	250	24,85	21,99	42,35	467,1	0,02	3,72		0,12	8,05	16,95	20	0,28
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
Итого за Обед.			31,77	30,04	101,84	806,07		2		0,23	15		39,33	1
Итого за день			55,75	59,59	150,95	1365,31	0,47	2		0,23	158,12		20	1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_2026

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
Завтрак														
88,03	Шницель (свинина)_	100	15,92	21,57	15,85	319,26	0,1				29,03		14	0,79
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
4,09	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
Итого за Завтрак			24,69	30,66	96,14	759,94		12	1	0,36	13	161	60,38	1
Обед.														
3,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	250/10	2,64	6,92	18,04	145,77	0,11	16,95		0,2	17,2	72,23		0,97
79	Тефтели 2-й вариант /свин/_	70/35	9,77	18,22	10,29	243,47	0,03	3,57		0,09	7,23	20,85	9	0,29
2,04	Пюре картофельное/Огурец свежий_180/50	180/50	4,26	5,86	27,76	180,74	0,2	35,72	27	0,2	28,3	111,89	42,33	1,68
77	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			0,81
6	Хлеб ржаной	20	1,18	0,19	8,89	42	0,04	0,01			5,08			0,49
Итого за Обед.			20,24	31,99	97,16	758,65				0,49	3	97	87,36	
Итого за день			44,93	62,65	193,3	1518,59	0,9	64,76	27	0,85	211,26	297,56	27	7,72

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_2026

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
18	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)	250/10	8,56	14,19	49,09	360,9	0,11		55,71	0,28	9,51	111,03		1,65
3465,0	Кондитерское изделие	30												
378	Чай с молоком	200	1,43	1,63	18,4	93,54								
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
Итого за Завтрак			13,12	16,94	96,83	597,04				0,48			75,21	
Обед.														
157	Солянка домашняя со сметаной	250/10	4,38	10,78	8,34	148,49	0,07	14,65		0,22	20,5	40,96	2	0,82
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
Итого за Обед.			36,11	41,77	121,01	1007,91		12	1	0,9	14	161	216,72	1
Итого за день			49,23	58,71	217,84	1604,95	1,03	24,67	88,11	1,38	195,49	420,83	20	14,05

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_2026

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,04	Каша молочная Геркулес с маслом	250/10	12,74	18,01	59,04	446,69			55,71		5,72	3,71		
15	Сыр (порциями)	40	10,4	10,45		135,6		0,32	0,08		400			0,32
378	Чай с молоком	200	1,43	1,63	18,4	93,54								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,33	0,79	15,97	80,4	0,13				44,43			0,81
6	Хлеб ржаной	20	1,18	0,19	8,89	42	0,04	0,01			5,08			0,49
Итого за Завтрак			28,08	31,07	102,3	798,23							31,02	
Обед.														
43 457	Суп-лапша домашняя с филе куриным	250	10,51	8,27	12,97	168,87	0,02	2,1	36	0,08	12,43	66,1		0,21
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
3465,0	Кондитерское изделие	30												
Итого за Обед.			34,41	25,26	105,81	793,19				0,1	1		48,57	
Итого за день			62,49	56,33	208,11	1591,42	0,39	3,44	132,11	0,1	524,96	78,3		3,45
Среднее за период			54,2	61,48	212,97	1628,92		2		0,97	7	121	160,36	1
Итого за период			650,39	737,78	2555,68	19647,09		26	2	11,69	87	1453	1924,3	7

Составил _____ Зам. гл. буха 2

М.П.



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