

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	Са	Р	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	Са	Р	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

рацион:

№ 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	Завтрак
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11		2,27	Со	Со
382,01	Какао на молоке	200	3,33	3,42	13	97,1								3,6	Ча	Ча
5	Хлебобулочное изделие витамин.	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,08				29,62			0,5	Хл	Хл
6	Хлеб ржаной	20	1,18	0,19	8,89	42	0,04	0,01			5,08			0,4	Хл	Хл
Итого за Завтрак			12,51	15,76	75,79	498,92				0,26	3		26,5		Итого за Завтрак	Итого за Завтрак
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	Обед
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	Обед
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	Обед
388	Компот из ягод (заморозка)	200	0,23	0,08	31,92	130,2									Обед	Обед
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,33	0,79	15,97	80,4	0,13				44,43			0,5	Обед	Обед
6	Хлеб ржаной	30	1,76	0,29	13,33	63	0,06	0,01			7,62			0,5	Обед	Обед
Итого за Обед			26,56	21,63	111,72	756,52				0,53	3	2	69,8		Итого за Обед	Итого за Обед
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	Итого за день

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)

Пример

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

рацион:

№ 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																
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	Завтрак	Завтрак
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	Завтрак	Завтрак
377	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,01	16,21	66,27		2,8							0,1	Завтрак
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,33	0,79	15,97	80,4	0,13				44,43			0,5	Завтрак	Завтрак
6	Хлеб ржаной	30	1,76	0,29	13,33	63	0,06	0,01			7,62			0,5	Завтрак	Завтрак
Итого за Завтрак			15,75	21,55	76,3	562,73				0,2	3	83	51,07		Итого за Завтрак	Итого за Завтрак
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	Обед	Обед
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	Обед	Обед
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	Обед	Обед
352,04	Напиток "Витошка Лайт"	200			15,52	62,4									Обед	Обед
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,33	0,79	15,97	80,4	0,13				44,43			0,5	Обед	Обед
6	Хлеб ржаной	20	1,18	0,19	8,89	42	0,04	0,01			5,08			0,5	Обед	Обед
Итого за Обед			25,91	23,44	101,73	736,9				1,47			210,03		Итого за Обед	Итого за Обед
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	Итого за день	Итого за день

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	200	4,51	5,22	15,14	125,4	0,19	9,2		0,17	22,17	66,59		1,54
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)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные веществ (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)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные веществ (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	0,05

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
18	Шницель (свинина)_	90	14,33	19,41	14,27	287,33	0,09				26,13		13	0,71
378	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	73,11	514,15		12	1	0,3	13	144	46,86	1
Обед														
18	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
171	Тефтели 2-й вариант /свин/_	70/35	9,77	18,22	10,29	243,47	0,03	3,67		0,09	7,23	20,85	9	0,29
103	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
338	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	718,86				0,51	3	97	81,05	
Итого за день			38,88	56,39	166,54	1333,1	0,69	33,41	22,5	0,81	164	141	128	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	Са	Р	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	26,59		1,33
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	0,87	21,35	72	1,18	166,32	348,63	18	12,02
Среднее за период			45,39	52,32	192,3	1429,08				0,97	7	111	151,91	1
Итого за период			453,9	523,22	1922,97	14290,84			2	9,74	72	1108	519,12	6

Составил _____ Зам. гл. буха 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.														
12	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	0,26
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_СеровДОВЗ_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)			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														
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_СеровДОВЗ_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)			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														
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	0,29
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			0,73
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
385	Плов со свиной_	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
165	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 (Зим)

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														
173,01	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			7,82			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	8,84	13,49	17	0,31
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	10,87	8,05	53,38	335,03	0,37		10,4	0,88	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			5,28			0,49
Итого за Обед			37,54	40,87	137,67	1072,8	1			1,36	8	190	225,2	1
Итого за день			63,4	68,08	251,18	1873,27	1,03	17,28	55,17	1,21	47,1	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 (Зим)

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														
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			7,82			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 рубленные 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					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			8,89			0,85
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	18	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	132,28	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)			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														
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)			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														
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 приготавливаемых 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 приготавливаемых 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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968192

Владелец Барановская Лариса Григорьевна

Действителен с 13.10.2025 по 13.10.2026