

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

адрес: 1-4_Серов_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														
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)

адрес: 1-4_Серов_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														
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
39.06	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
379	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

№ 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													
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		
Итого за Завтрак			12,51	15,76	75,79	498,92				0,26	3		26,5
Итого за день			12,51	15,76	75,79	498,92	0,16	10,01	45	0,26	54,22	35	1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.428

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

№ 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
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		
Итого за Завтрак			15,88	21,71	76,5	564,66				0,2	3	83	49,01
Итого за день			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

№ 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														
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		
378	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
Итого за Завтрак			33,86	23,61	96,2	738,13				0,18			28,49	
Итого за день			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

№ 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														
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
378	Кефирный 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
Итого за Завтрак			22	22	108,06	716,4							26,36	
Итого за день			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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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 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
Итого за Завтрак			18,26	28,96	89,28	695,75				0,27	3	89	29,46	
Итого за день			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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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		0,11
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
Итого за Завтрак			21,33	23,05	65,05	553,54							27,53	
Итого за день			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

№ 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														
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
Итого за Завтрак			21,69	26,94	83,09	661,95		12	1	0,3	13	144	52,12	1
Итого за день			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

№ 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	7,68	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
Итого за Завтрак			11,47	14,21	87,39	527,64				0,43			64,5	
Итого за день			11,47	14,21	87,39	527,64	0,24	10,01	45	0,43	58,38	100,68		4,56
Среднее за период			19,71	23,08	87,06	636,79		1		0,28	3	41	37,77	
Итого за период			197,11	230,79	870,63	6367,9		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

№ 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														
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 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
Итого за Завтрак			30,18	30,32	122,31	886,84				0,78	5	158	194,36	1
Итого за день			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

№ 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														
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/ 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
Итого за Завтрак			21,98	37,03	97,14	811,61				1,63	3	99	28,56	
Итого за день			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

№ 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														
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
Итого за Завтрак			27,59	21,41	106,71	739,22				0,49	4	2	60,07	
Итого за день			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

№ 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														
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом 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 "Витощка 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 Завтрак			20,18	15,35	85,81	574,48				0,87			83,59	
Итого за день			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

№ 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														
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.	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			27,5	28,77	118,6	846,77				0,36	5	161	45,43	1
Итого за день			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

№ 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														
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
Итого за Завтрак			27,2	32,79	92,97	774	1			0,21	7	211	30,86	1
Итого за день			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

№ 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														
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 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
Итого за Завтрак			29,73	30,28	122,65	886,78				0,78	5	158	194,36	1
Итого за день			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

№ 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														
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 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
Итого за Завтрак			22,79	33,3	112,82	846,51				0,28	3	99	35,32	
Итого за день			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

№ 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														
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
Итого за Завтрак			32,69	25,98	97,58	755,75		2		0,14	17		27,3	2
Итого за день			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

№ 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/	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
Итого за Завтрак			19,18	27,72	83,63	661,16				0,25	4	111	58,92	
Итого за день			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

№ 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														
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 Завтрак			31,73	30,99	112,67	859,42		12	1	0,68	13	161	196,63	1
Итого за день			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

№ 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														
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												
Итого за Завтрак			23,9	16,99	92,84	624,32				0,02			17,16	
Итого за день			23,9	16,99	92,84	624,32	0,2	1,01	40,32	0,02	57,3	8,49		1,62
Среднее за период			26,22	27,58	103,81	779,24		1		0,54	6	97	81,05	1
Итого за период			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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968192

Владелец Барановская Лариса Григорьевна

Действителен с 13.10.2025 по 13.10.2026