Согласовано
Директор МБОУ ООШ № 26

_____ / Л.Г. Барановская /

«__» _____ 2026г.

Утверждаю:
ИП Седышев В.И.

_____ /В.И.Седышев/

«05» 01 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

AnyScanner

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1-4_ДОВЗ_Серов2026 **День:** понедельник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)
Неделя: 1 **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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174,02	Каша вязкая молочная из риса с маслом_	200/10	5,48	10,63	45,04	299,92	0,03		45	0,16		63		0,4
15	Сыр (порциями)	30	7,8	7,86		101,7		0,24	0,06					0,24
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	3,35	28,14	155,14								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
Итого за Завтрак			21,17	23	105,18	712,76				0,16	359,23		51,44	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,51	5,23	15,15	125,4	0,19	9,2		0,19		66,59		1,55
371	Гренки_	20	1,56	0,54	10,66	53,6	0,1							0,54
260	Гуляш свинина__	50/50	11,17	16,86	2,21	203,63	0,03	3,73		0,08	4	9,11	11	0,23
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	9,06	6,71	44,48	279,2	0,32		27	0,57		214,88		4,79
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,68	0,12	31,58	130,26								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	20	1,56	0,54	10,66	53,6	0,08							0,56
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03						0,59
Итого за Обед.			29,97	30,23	125,41	896,09				0,84	107,11	128	189,28	
Итого за день			51,14	53,23	230,59	1608,85	1,05	13,25	72,06	1	4	353,58	11	10,63

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_Серов2026 **День:** вторник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)
Неделя: 1 **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		B1	C	A	E	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_	90	10,7	23,45	13,52	305,82	0,07	3,27		0,06	3	18,95	8	0,75
309,06	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		12,84		0,21
376	Чай с сахаром	200			15	59,97								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	20	1,56	0,54	10,66	53,6	0,08							0,56
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03						0,59
Итого за Завтрак			19,59	31,65	88,56	718,58				0,99	75,19	89	25,95	
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		0,14	19,39	36,22	17,85	0,87
637	Азу по-татарски (свинина)_	150	10,51	15,66	19,43	259,99	0,14	24,08		0,2	5	69,99	9	1,19
352,04	Напиток "Витошка Лайт"_	200			15,52	62,4								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	20	1,56	0,54	10,66	53,6	0,08							0,56
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03						0,59
338	Яблоко_	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2		11		2,2
Итого за Обед.			15,5	22,22	75,19	567,57		44,33		0,54	88,48	117,21	67,64	5,41
Итого за день			35,09	53,87	163,75	1286,15	0,59	49,73	26,1	1,53	8	149	17	7,52

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3) Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Рацион: 1-4_ДОВЗ_Серов2026 **День:** среда **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **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		B1	C	A	E	Ca	P	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_	200/10	6,05	11,22	33,45	259,22	0,01		45	0,06	3	24	1	0,14
338	Яблоко_	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2		11		2,2
382,01	Какао на молоке"	200	3,33	3,42	13	97,1								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	20	1,56	0,54	10,66	53,6	0,08							0,56
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03						0,59
Итого за Завтрак			12,77	15,81	77,58	507,32				0,26	55,27		27,96	
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		43,84		0,65
6,05	Голень куриная запечённая_	90	16,81	11,04	2,98	182,95	0,03	5,4		0,12	3	17,43	1	0,34
205	Рис с овощами	150	3,2	6,44	30,71	196,29	0,05	4,75		0,3		77,16		0,74
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,23	0,08	31,92	130,2								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
Итого за Обед.			26,98	21,73	114,42	769,13				0,53	83,37	2	71,99	
Итого за день			39,75	37,54	192	1276,45	0,58	33,43	45	0,79	6	173,43	2	6,95

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4) Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Рацион: 1-4_ДОВЗ_Серов2026 **День:** четверг **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	60/30	6,29	11,74	6,64	156,54	0,04	2,32		0,08	2	13,4	6	0,22
312	Пюре картофельное_	150	3,22	4,84	21,97	144,37	0,15	25,6	22,5	0,12		75,74		1,15
377	Чай с лимоном_	200/7	0,06	0,01	16,21	66,27		2,8						
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
Итого за Завтрак			14,06	17,75	76,82	523,18				0,2	72,3	63	51,78	
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	200/10	2,12	5,61	14,55	117,75	0,06	13,69		0,17		58,34		0,8
232	Рыба (минтай) под сырной корочкой_	90	10,11	7,9	1,8	128,19	0,03	1,32	10,06	0,61		146,46		0,77
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9,05	8,09	44,79	291,93	0,32	2,25	36	0,63		221,99		4,79
352,04	Напиток "Витошка Лайт"_	200			15,52	62,4								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
Итого за Обед.			25,77	22,76	108,66	756,27				1,41	218,37		212,57	
Итого за день			39,83	40,51	185,48	1279,45	1,06	48,08	68,56	1,61	2	515,93	6	11,19

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7) Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Рацион: 1-4_ДОВЗ_Серов2026 **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		B1	C	A	E	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_	90	10,7	23,45	13,52	305,82	0,07	3,27		0,06	3	18,95	8	0,75
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,4	4,8	36,45	213,15			26,1			1,8		
377	Чай с лимоном_	200/7	0,06	0,01	16,21	66,27		2,8						
5	Хлебобулочное изделие витамин.	40	3,12	1,08	21,32	107,2	0,16							1,12
6	Хлеб ржаной	35	2,51	0,41	18,68	88,2	0,13	0,06						1,04
338	Яблоко_	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3		16,5		3,3
Итого за Завтрак			22,39	30,35	120,88	851,14				0,36	121,08	89	44,72	
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	250/10	1,98	6,67	11,28	116,6	0,05	12,65		0,17	24,01	44,84	22,1	1,08
289,05	Рагу из птицы с овощами_	150	12,33	9,53	13,88	190,61	0,1	17,61		0,2	8	56,25	10	0,91
376	Чай с сахаром	200			15	59,97								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	50	3,9	1,36	26,66	134	0,2							1,4
6	Хлеб ржаной	40	2,86	0,46	21,34	100,8	0,14	0,06						1,18
Итого за Обед.			21,07	18,02	88,16	601,98		30,32		0,37	124,81	101,09	72,7	4,57
Итого за день			43,46	48,37	209,04	1453,12	0,9	51,45	26,1	0,73	11	138,34	18	10,78

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8) Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Рацион: 1-4_ДОВЗ_Серов2026 **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		B1	C	A	E	Ca	P	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			15,6		0,11
3 465,0	Кондитерское изделие	30	1,53	8,46	18,69	155,4								
376	Чай с сахаром	200			15	59,97								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	45	3,51	1,22	23,99	120,6	0,18							1,26
6	Хлеб ржаной	45	3,22	0,52	24,01	113,4	0,16	0,07						1,33
Итого за Завтрак			23,45	31,63	87,78	727,84					95,68		30,81	
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_	250/10	2,05	6,7	9,33	106,37	0,05	8,4		0,11	9,2	30,06	13,1	0,47
291	Плов из бройлер-цыплят_	200	19,88	17,59	33,88	373,68	0,02	2		0,1	6,44	13,56	16	1
352,04	Напиток "Витошка Лайт"_	200			15,52	62,4								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	40	3,12	1,08	21,32	107,2	0,16							1,12
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
Итого за Обед.			27,2	25,72	96,06	725,25		11,42		0,21	84,09	43,62	39,74	2,71
Итого за день			50,65	57,35	183,84	1453,09	0,68	12,93	49,5	0,21		59,22	16	5,41

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_2026

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
268,03	Шницель (свинина)_	100	14,33	19,41	14,27	287,33	0,09				5		13	0,71
205	Рис с овощами	180	3,84	7,73	36,85	235,55	0,06	5,7		0,36		92,59		0,89
54,09	Компот из клубники_	200	0,08	0,02	8,81	34,93					8		4	
5	Хлебобулочное изделие витамин.	40	3,12	1,08	21,32	107,2	0,16							1,12
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
Итого за Завтрак			23,52	28,59	97,26	740,61		12	1	0,36	107,71	144	61,79	1
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	250/10	2,62	6,95	18,01	145,79	0,07	16,95		0,21		72,23		0,99
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	70/35	7,34	13,69	7,74	182,63	0,04	2,7		0,1	2	15,64	7	0,25
312,04	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
377	Чай с лимоном_	200/7	0,06	0,01	16,21	66,27		2,8						
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03						0,59
Итого за Обед.			18,05	27,55	96,38	706,23				0,51	101,5	73	87,1	
Итого за день			41,57	56,14	193,64	1446,84	0,92	63,95	27	0,87	15	292,35	24	7,96

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_2026

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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	8,57	14,19	49,09	360,89	0,11		55,7	0,27		111,03		1,66
43 465,01	Кондитерское изделие	30	1,53	8,46	18,69	155,4								
378	Чай с молоком_	200	1,43	1,63	18,4	93,54								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	20	1,56	0,54	10,66	53,6	0,08							0,56
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03						0,59
338	Яблоко_	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2		11		2,2
Итого за Завтрак			14,92	25,45	117,31	760,83				0,47	61,26		76,66	
Обед.														
157	Солянка домашняя со сметаной_	250/10	4,4	10,8	8,34	148,48	0,07	14,63		0,24	1	40,96	2	0,8
268,03	Шницель (свинина)_	100	14,33	19,41	14,27	287,33	0,09				5		13	0,71
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	10,87	8,05	53,38	335,04	0,38		32,4	0,68		257,86		5,75
54,09	Компот из клубники_	200	0,08	0,02	8,81	34,93					8		4	
5	Хлебобулочное изделие витамин.	40	3,12	1,08	21,32	107,2	0,16							1,12
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
Итого за Обед.			34,95	39,71	122,13	988,58		12	1	0,92	133,99	144	218,13	1
Итого за день			49,87	65,16	239,44	1749,41	1,1	24,71	88,1	1,39	14	420,85	19	14,28
Среднее за период			53,21	63,00	225,91	1689,39	0,89	27,72	80,09	1,11	5,90	267,41	12,90	9,38
Итого за период			532,06	630,03	2259,07	16893,92	8,94	277,15	800,89	11,06	59,00	2674,14	129,00	93,76

Составил _____ Зам. гл. буха 2

Утвердил _____

М.П.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_Серов2026 **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		B1	C	A	E	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_	90	10,7	23,45	13,52	305,82	0,07	3,27		0,06	3	18,95	8	0,75
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,4	4,8	36,45	213,15			26,1			1,8		
377	Чай с лимоном_	200/7	0,06	0,01	16,21	66,27		2,8						
5	Хлебобулочное изделие витамин.	40	3,12	1,08	21,32	107,2	0,16							1,12
6	Хлеб ржаной	35	2,51	0,41	18,68	88,2	0,13	0,06						1,04
338	Яблоко_	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3		16,5		3,3
Итого за Завтрак			22,39	30,35	120,88	851,14				0,36	121,08	89	44,72	
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	250/10	1,98	6,67	11,28	116,6	0,05	12,65		0,17	24,01	44,84	22,1	1,08
289,05	Рагу из птицы с овощами_	150	12,33	9,53	13,88	190,61	0,1	17,61		0,2	8	56,25	10	0,91
376	Чай с сахаром	200			15	59,97								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	50	3,9	1,36	26,66	134	0,2							1,4
6	Хлеб ржаной	40	2,86	0,46	21,34	100,8	0,14	0,06						1,18
Итого за Обед.			21,07	18,02	88,16	601,98		30,32		0,37	124,81	101,09	72,7	4,57
Итого за день			43,46	48,37	209,04	1453,12	0,9	51,45	26,1	0,73	11	138,34	18	10,78

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_Серов2026 **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		B1	C	A	E	Ca	P	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			15,6		0,11
3 465,0	Кондитерское изделие	30	1,53	8,46	18,69	155,4								
376	Чай с сахаром	200			15	59,97								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	45	3,51	1,22	23,99	120,6	0,18							1,26
6	Хлеб ржаной	45	3,22	0,52	24,01	113,4	0,16	0,07						1,33
Итого за Завтрак			23,45	31,63	87,78	727,84					95,68		30,81	
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_	250/10	2,05	6,7	9,33	106,37	0,05	8,4		0,11	9,2	30,06	13,1	0,47
291	Плов из бройлер-цыплят_	200	19,88	17,59	33,88	373,68	0,02	2		0,1	6,44	13,56	16	1
352,04	Напиток "Витошка Лайт"_	200			15,52	62,4								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	40	3,12	1,08	21,32	107,2	0,16							1,12
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
Итого за Обед.			27,2	25,72	96,06	725,25		11,42		0,21	84,09	43,62	39,74	2,71
Итого за день			50,65	57,35	183,84	1453,09	0,68	12,93	49,5	0,21		59,22	16	5,41

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9) Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Рацион: 1-4_ДОВЗ_Серов2026 **День:** четверг **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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
268,03	Шницель (свинина)_	90	12,9	17,47	12,84	258,6	0,08				4		12	0,64
205	Рис с овощами	150	3,2	6,44	30,71	196,29	0,05	4,75		0,3		77,16		0,74
54,09	Компот из клубники_	200	0,08	0,02	8,81	34,93					8		4	
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
Итого за Завтрак			20,67	25,09	84,36	645,82		12	1	0,3	88,09	130	53,61	
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	200/10	2,12	5,61	14,55	117,75	0,06	13,69		0,17		58,34		0,8
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	70/35	7,34	13,69	7,74	182,63	0,04	2,7		0,1	2	15,64	7	0,25
312,03	Пюре картофельное/Огурец свежий_150/30	150/30	3,46	4,87	22,8	148,87	0,16	28,6	22,5	0,16		88,34		1,33
377	Чай с лимоном_	200/7	0,06	0,01	16,21	66,27		2,8						
5	Хлебобулочное изделие витамин.	20	1,56	0,54	10,66	53,6	0,08							0,56
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03						0,59
338	Яблоко_	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2		11		2,2
Итого за Обед.			16,37	25,35	92,43	666,52				0,63	91,98	73	80,8	
Итого за день			37,04	50,44	176,79	1312,34	0,8	62,62	22,5	0,93	14	250,48	23	8,84

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10) Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Рацион: 1-4_ДОВЗ_Серов2026 **День:** пятница **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		B1	C	A	E	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	6,92	11,46	39,65	291,49	0,09		44,99	0,22		89,68		1,34
378	Чай с молоком_	200	1,43	1,63	18,4	93,54								
3 465,0	Кондитерское изделие	30	1,53	8,46	18,69	155,4								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	20	1,56	0,54	10,66	53,6	0,08							0,56
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03						0,59
338	Яблоко_	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2		11		2,2
Итого за Завтрак			13,27	22,72	107,87	691,43				0,42	59,43		65,95	
Обед.														
157	Солянка домашняя со сметаной_	200/10	3,55	8,72	6,74	119,93	0,06	11,82		0,19	1	33,08	1	0,65
268,02	Котлета (свинина)_	90	14,32	19,41	14,28	287,34	0,09				5		13	0,71
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9,05	8,09	44,79	291,93	0,32	2,25	36	0,63		221,99		4,79
54,09	Компот из клубники_	200	0,08	0,02	8,81	34,93					8		4	
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03						0,59
Итого за Обед.			30,77	37,28	101,28	864,93		12	1	0,82	117,46	144	180,5	1
Итого за день			44,04	60	209,15	1556,36	0,93	24,13	80,99	1,24	14	355,75	18	12,27
Среднее за период			45,32	50,85	200,61	1447,16		3		0,97	244,46	109	157,71	
Итого за период			453,2	508,52	2006,12	14471,57		27	2	9,71	2444,58	1085	1577,1	4

Составил _____ Зам. гл. буха 2

Утвердил _____

М.П.

Для документов

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_2026 **День:** понедельник **Неделя:** 1 **Сезон:** 01.01-12.31 (Все) **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174,02	Каша вязкая молочная из риса с маслом_	250/10	6,78	13,16	55,76	371,33	0,04		55,71	0,2		78		0,5
15	Сыр (порциями)	40	10,4	10,48		135,6		0,32	0,08					0,32
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	3,35	28,14	155,14								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
Итого за Завтрак			25,07	28,15	115,9	818,07				0,2	460,56		60,7	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,64	6,54	18,94	156,75	0,24	11,5		0,24		83,24		1,94
371	Гренки_	20	1,56	0,54	10,66	53,6	0,1							0,54
260	Гуляш свинина__	50/50	11,17	16,86	2,21	203,63	0,03	3,73		0,08	4	9,11	11	0,23
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	10,87	8,05	53,38	335,04	0,38		32,4	0,68		257,86		5,75
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,68	0,12	31,58	130,26								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	20	1,56	0,54	10,66	53,6	0,08							0,56
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03						0,59
43 465,01	Кондитерское изделие	40	2,04	11,28	24,92	207,2								
Итого за Обед.			34,95	44,16	163,02	1190,48				1	115,81	128	224,57	
Итого за день			60,02	72,31	278,92	2008,55	1,17	15,63	88,19	1,2	4	428,21	11	12,16

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 **Неделя:** 1 **Сезон:** 01.01-12.31 (Все) **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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	8,57	14,19	49,09	360,89	0,11		55,7	0,27		111,03		1,66
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	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
Итого за Завтрак			18,14	19,95	96,89	642,09				0,27	63,14		73,64	
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		0,2	28,63	53,46	26,35	1,29
274	Зразы рубленые из свинины_	100	11,89	26,06	15,02	339,8	0,08	3,63		0,07	3	21,06	9	0,83
309,05	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	3,12	1,08	21,32	107,2	0,16							1,12
6	Хлеб ржаной	35	2,51	0,41	18,68	88,2	0,13	0,06						1,04
Итого за Обед.			27,42	46,59	131,8	1061,7		22,97	31,5	2,13	153,5	98,82	67,62	4,7
Итого за день			45,56	66,54	228,69	1703,79	0,78	23,02	87,2	2,4	3	209,85	9	8,09

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_2026

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

День: среда
Неделя: 1
Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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	29,71	1	0,17
15	Сыр (порциями)	20	5,2	5,24		67,8		0,16	0,04					0,16
382,01	Какао на молоке"	200	3,33	3,42	13	97,1								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	40	3,12	1,08	21,32	107,2	0,16							1,12
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
Итого за Завтрак			21,29	23,98	91,74	668,64				0,07	272,81		37,21	
Обед.														
103,03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне_	250	2,81	3,76	21,01	129,61	0,1	16,5		0,14		54,8		0,81
6,05	Голень куриная запечённая_	100	18,68	12,27	3,31	203,28	0,03	6		0,13	4	19,37	1	0,38
205	Рис с овощами	180	3,84	7,73	36,85	235,55	0,06	5,7		0,36		92,59		0,89
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,23	0,08	31,92	130,2								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	20	1,56	0,54	10,66	53,6	0,08							0,56
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03						0,59
338	Яблоко_	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2		11		2,2
Итого за Обед.			28,95	25,01	124,22	849,64				0,83	87,25	2	86,13	
Итого за день			50,24	48,99	215,96	1518,28	0,65	38,44	55,75	0,9	8	207,47	2	7,77

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_2026

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

День: четверг
Неделя: 1
Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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	7,34	13,69	7,74	182,63	0,04	2,7		0,1	2	15,64	7	0,25
312	Пюре картофельное_	180	3,86	5,81	26,36	173,24	0,18	30,72	27	0,14		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	2,73	0,95	18,66	93,8	0,14							0,98
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
Итого за Завтрак			16,14	20,81	84,98	591,54				0,24	83,29	73	59,21	
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	250/10	2,62	6,95	18,01	145,79	0,07	16,95		0,21		72,23		0,99
232	Рыба (минтай) под сырной корочкой	100	11,23	8,78	2	142,43	0,03	1,47	11,18	0,68		162,73		0,86
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,86	9,71	53,75	350,32	0,38	2,7	43,2	0,76		266,39		5,75
352,04	Напиток "Витошка Лайт"_	200			15,52	62,4								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
Итого за Обед.			29,2	26,6	121,28	856,94				1,65	240,58		249,65	
Итого за день			45,34	47,41	206,26	1448,48	1,18	57,44	81,38	1,89	2	607,88	7	12,83

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_2026

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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		15,4		0,36
327	Соус молочный (сладкий)	60	1,02	5,16	6,27	75,57			27			1,8		
376	Чай с сахаром	200			15	59,97								1,4
5	Хлебобулочное изделие витамин.	50	3,9	1,36	26,66	134	0,2							1,18
6	Хлеб ржаной	40	2,86	0,46	21,34	100,8	0,14	0,06						
Итого за Завтрак			42,46	30,1	104,25	864,18				0,24	94,26		31,22	
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_	250/10	2,05	6,7	9,33	106,37	0,05	8,4		0,11	9,2	30,06	13,1	0,47
268,02	Котлета (свинина)_	100	15,91	21,57	15,87	319,27	0,1				5		14	0,79
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,48	5,76	43,74	255,78			31,32			2,16		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,14	24,44	101,6		0,6	2	0,36		16,6		0,6
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
Итого за Обед.			29,25	35,33	125,38	939,02		9,05	33,32	0,47	109,46	48,82	59,11	3,59
Итого за день			71,71	65,43	229,63	1803,2	0,76	9,11	87,32	0,71	5	66,02	14	6,53

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_2026

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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			3,71		
15	Сыр (порциями)	30	7,8	7,86		101,7		0,24	0,06					0,24
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	3,35	28,14	155,14								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
Итого за Завтрак			26,26	27,31	116,21	813,07					356,6		31,44	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,64	6,54	18,94	156,75	0,24	11,5		0,24		83,24		1,94
371	Гренки_	20	1,56	0,54	10,66	53,6	0,1							0,54
260	Гуляш свинина_	60/60	13,4	20,23	2,65	244,36	0,04	4,48		0,1	5	10,93	14	0,28
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	10,87	8,05	53,38	335,04	0,38		32,4	0,68		257,86		5,75
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,23	0,08	31,92	130,2								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	20	1,56	0,54	10,66	53,6	0,08							0,56
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03						0,59
Итого за Обед.			34,69	36,21	138,88	1023,95				1,02	116,57	154	225,44	1
Итого за день			60,95	63,52	255,09	1837,02	1,14	16,3	88,17	1,02	5	355,74	14	11,63

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_2026

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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	0,16	45,05			3		0,97
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	250/10	8,37	13,28	44,89	331,49			55,71			3,71		
382,01	Какао на молоке"	200	3,33	3,42	13	97,1								
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
Итого за Завтрак			21,46	30,32	90,01	718,49					258,97		26,94	
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	250/10	1,98	6,67	11,28	116,6	0,05	12,65		0,17	24,01	44,84	22,1	1,08
274	Зразы рубленые из свинины_	100	11,89	26,06	15,02	339,8	0,08	3,63		0,07	3	21,06	9	0,83
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,48	5,76	43,74	255,78			31,32			2,16		
376	Чай с сахаром	200			15	59,97								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	40	3,12	1,08	21,32	107,2	0,16							
6	Хлеб ржаной	35	2,51	0,41	18,68	88,2	0,13	0,06						1,12
338	Яблоко_	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2		11		1,04
Итого за Обед.			26,38	40,38	134,84	1014,55		26,34	31,32	0,44	140,22	79,06	63,37	2,2
Итого за день			47,84	70,7	224,85	1733,04	0,7	26,55	132,08	0,44	3	85,77	9	6,27

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_2026

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

День: среда
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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
43 465,01	Кондитерское изделие	50	2,55	14,1	31,15	259								
376	Чай с сахаром	200			15	59,97								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03						0,84
Итого за Завтрак			26,79	43,71	82,06	826,64		2,43	65,7		75,07	24,88	20,06	0,59
Обед.														1,61
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_	250/10	2,05	6,7	9,33	106,37	0,05	8,4		0,11	9,2	30,06	13,1	0,47
291	Плов из бройлер-цыплят_	250	24,85	21,99	42,35	467,1	0,03	2		0,13	8,05	16,95	20	1
352,04	Напиток "Витошка Лайт"_	200			15,52	62,4								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	40	3,12	1,08	21,32	107,2	0,16							
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						1,12
Итого за Обед.			32,17	30,12	104,53	818,67		12,16		0,24	85,7	47,01	41,52	0,89
Итого за день			58,96	73,83	186,59	1645,31	0,54	2	65,7	0,24			20	2,77
														4,38