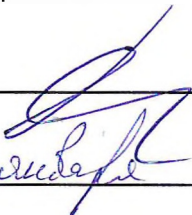



Согласовано:  
директор МБОУ ООШ № 26

  
\_\_\_\_\_/Л.Г. Барановская/  
«09» января 2025г.  


Утверждаю:  
ИП Седышев В.И.

  
\_\_\_\_\_/В.И.Седышев/  
«09» января 2025г.  


**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.*

г.Серов

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1-4\_Серов\_24\_26шк

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-4\_Серов\_24\_26шк

№ рец.	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
<b>Завтрак</b>														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	6,06	9,48	29,93	230,19								
15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		105,18	0,06	0,24	63		300	180	16,5	0,24
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>22,58</b>	<b>20,83</b>	<b>81,22</b>	<b>599,2</b>	<b>0,37</b>				<b>463,16</b>		<b>54,77</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>22,58</b>	<b>20,83</b>	<b>81,22</b>	<b>599,2</b>		<b>1,69</b>	<b>63</b>			<b>270</b>		<b>1,86</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 1-4\_Серов\_24\_26шк

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-4\_Серов\_24\_26шк

№ рец.	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
<b>Завтрак</b>														
274	Срезы рубленые из свинины_	90	6,69	18,12	6,83	216,21	0,08	0,82	15,2		24,51	75,63	10,99	0,44
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
328	Соус красный основной	20	0,16	0,32	1,28	9,07		1,07		0,01	6,67	1,13	0,97	0,11
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6								1,1
5	Хлеб пшеничный	20	3,52	0,44	22,88	105,6	0,18	0,1			24,64		16,12	0,98
8	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,01
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>20,01</b>	<b>28,23</b>	<b>79,72</b>	<b>648,41</b>			<b>15,2</b>	<b>0,01</b>	<b>172,77</b>		<b>28,14</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>20,01</b>	<b>28,23</b>	<b>79,72</b>	<b>648,41</b>		<b>2,51</b>	<b>15,2</b>	<b>0,01</b>		<b>108,07</b>		<b>2,64</b>

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

Рацион: 1-4\_Серов\_24\_26шк

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-4\_Серов\_24\_26шк

№ рец.	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
<b>Завтрак</b>														
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	200/10	7,31	11	39,2	286,01								0,88
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
5	Хлеб пшеничный	20	3,52	0,44	22,88	105,6	0,18	0,1			24,64		16,12	0,98
6	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,01
<b>Итого за Завтрак</b>			14,9	14,94	98,31	589,43	0,42				297,19		48,18	
<b>Итого за день</b>			14,9	14,94	98,31	589,43		21,4				90		6,4

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 1-4\_Серов\_24\_26шк

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-4\_Серов\_24\_26шк

№ рец.	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
<b>Завтрак</b>														
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	60/30	7,73	17,89	12,89	247,79	0,23	1,02	18		24,02	95,02	19,22	1
312	Пюре картофельное_	150	3,1	4,8	20,5	137,28	0,13	18,2			37,02	86,6	27,8	1
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,36	0,2			49,28		32,24	1,96
6	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,01
<b>Итого за Завтрак</b>			18,97	23,59	100,03	684,29					124,6		103,32	
<b>Итого за день</b>			18,97	23,59	100,03	684,29		39,42	18			245,62		4,97

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

Рацион: 1-4\_Серов\_24\_26шк

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-4\_Серов\_24\_26шк

№ рец.	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
<b>Завтрак</b>														
224	Запеканка из творога с морковью (2 вариант) со сгущенным молоком_	200/20	27,66	24,32	37,65	477,96	0,1	2,7	46,64		136,78	176,84		
378	Чай с молоком_	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
5	Хлеб пшеничный	50	8,8	1,1	57,2	264	0,45	0,25			61,6		40,3	2,45
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>38,13</b>	<b>26,81</b>	<b>111,77</b>	<b>827,79</b>			<b>56,64</b>		<b>325,4</b>		<b>55,79</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>38,13</b>	<b>26,81</b>	<b>111,77</b>	<b>827,79</b>		<b>4,28</b>	<b>56,64</b>			<b>269,64</b>		<b>2,88</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 1-4\_Серов\_24\_26шк

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-4\_Серов\_24\_26шк

№ рец.	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
<b>Завтрак</b>														
173,02	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом_	200/10	8,64	11,06	44,34	311,99								
15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		105,18	0,06	0,24	63		300	180	16,5	0,24
378	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>25,16</b>	<b>22,41</b>	<b>95,63</b>	<b>681</b>	<b>0,37</b>				<b>463,16</b>		<b>54,77</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>25,16</b>	<b>22,41</b>	<b>95,63</b>	<b>681</b>		<b>1,69</b>	<b>63</b>			<b>270</b>		<b>1,86</b>

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

Рацион: 1-4\_Серов\_24\_26шк

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-4\_Серов\_24\_26шк

№ рец.	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
<b>Завтрак</b>														
274	Зразы рубленые из свинины_	90	6,69	18,12	6,83	216,21	0,08	0,82	15,2		24,51	75,63	10,99	0,44
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Фрукт свежий_	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
6	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,01
<b>Итого за Завтрак</b>			13,82	25,45	72,48	569,64			15,2		61,2		30,45	
<b>Итого за день</b>			13,82	25,45	72,48	569,64		20,35	15,2			132,24		5,23

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 1-4\_Серов\_24\_26шк

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-4\_Серов\_24\_26шк

№ рец.	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
<b>Завтрак</b>														
	Кукуруза консервированная	50	1,45	0,3	4,95	28,9	0,2			0,7	17	150,5	52	1,9
210	Омлет натуральный	150	13,95	24,84	2,64	289,65	0,15	0,3			98,88	216,63	15,45	2,58
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	60	10,56	1,32	68,64	316,8	0,54	0,3			73,92		48,36	2,94
6	Хлеб ржаной	40	0,2	0,04	1,36	6,44								0,02
<b>Итого за Завтрак</b>			26,23	26,52	92,59	701,79		0,63		0,7	190,36		117,33	
<b>Итого за день</b>			26,23	26,52	92,59	701,79				0,7		369,93		7,72



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4\_Серов\_24\_26шк

День: четверг  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 1-4\_Серов\_24\_26шк

№ рец.	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
<b>Завтрак</b>														
268,03	Шницель (свинина)	90	10,56	27,34	10,83	333,84					6		15	0,72
206	Рис с овощами	150	3,8	7,14	39,6	237,59	0,08	2,72			19,41	50,9		
369	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
Б	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47
Б	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
<b>Итого за Завтрак</b>			20,79	35,17	105,97	819,46	0,53				97,61	125	55,11	2
<b>Итого за день</b>			20,79	35,17	105,97	819,46		22,87			6	114,9	15	3,21

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4\_Серов\_24\_26шк

День: пятница  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 1-4\_Серов\_24\_26шк

№ рец.	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
<b>Завтрак</b>														
223,14	Запеканка творожная с яблоком	170	50,08	63,58	53,96	489,6			123,76			409,7		1,24
	Молоко сгущенное	30	2,16	9	16,8	147		0,3	12,6	0,06		65,7		0,06
Б	Май с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
Б	Хлеб пшеничный	60	10,56	1,32	68,64	316,8	0,54	0,3			73,92		48,36	2,94
Б	Хлеб ржаной	40	0,2	0,04	1,36	6,44								0,02
<b>Итого за Завтрак</b>			63,07	73,96	155,76	1019,84	0,67	1,53		0,06	539,12		110,64	
<b>Итого за день</b>			63,07	73,96	155,76	1019,84			136,36	0,06		478,2		4,54
<b>Среднее за период</b>			26,37	29,79	99,35	714,09	0,53			0,08	273,46	13	65,85	
<b>Итого за период</b>			263,66	297,91	993,48	7140,85	5,27			0,77	2734,57	125	658,5	2

Составил

Зам. гл. буха 2

Утвердил

М.П.



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 5-11\_Серов\_24

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
250	Гуляш свинина	50/50	10,66	28,19	2,89	309		2		0,06	6	5,8	17	0,09
205	Рис с овощами	180	4,56	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61,08		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47
5	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
<b>Итого за Завтрак</b>			21,31	37,54	117,76	890,14	0,43	5,9		0,09	66,93	161	27,24	1
<b>Итого за день</b>			21,31	37,54	117,76	890,14		2		0,09	6	68,44	17	1,89

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11\_Серов\_24

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
274	Зразы рубленые из свинины	100	7,43	20,13	7,59	240,23	0,09	0,91	16,89		27,23	84,03	12,21	0,49
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
	Фрукт свежий	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
277	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47
5	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,01
<b>Итого за Завтрак</b>			20,99	29,28	113,34	791,1			16,89		115,58		56,77	
<b>Итого за день</b>			20,99	29,28	113,34	791,1		23,29	16,89			148,35		6,82

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

Рацион: 5-11\_Серов\_24

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
<b>Завтрак</b>														
	Бедро куриное запечённое_	100	17	16,16	14,6	241,56	0,06	2	63,76		13	87,8	18	1,06
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	9,89	10,69	44,56	312,91				1,01		364,7		8,23
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,36	0,2			49,28		32,24	1,96
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
<b>Итого за Завтрак</b>			34,6	27,94	134,8	893,1	1	4,1		1,37	130,47		301,24	2
<b>Итого за день</b>			34,6	27,94	134,8	893,1		2	65,76	1,37	13	469,1	18	11,87

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 5-11\_Серов\_24

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
<b>Завтрак</b>														
235	Суфле из отварной рыбы (кета) с рисом паровое_	100	15,73	12	9,3	208,27			0,02	1,13		99,1		0,62
312	Пюре картофельное_	180	3,72	5,76	24,6	164,74	0,16	21,84			44,42	103,92	33,36	1,2
352	Кисель "Витошка"_	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,36	0,2			49,28		32,24	1,96
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
<b>Итого за Завтрак</b>			26,64	18,67	104,68	684,04	0,95	23,04		3,48	122,1		89,99	
<b>Итого за день</b>			26,64	18,67	104,68	684,04	0,95	20	130,02	3,48		203,02		3,8



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

Рацион: 5-11\_Серов\_24

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
	Котлета "Ассорти"	100	17,49	12,48	12,78	235,62					4		16	0,8
	Икра кабачковая_ткк	30	0,84	2,16	4,38	40,14	0,06	2,1		0,96	12,3	11,1	4,5	0,24
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47
5	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,01
<b>Итого за Завтрак</b>			30,94	22,55	109,48	760,43	1,11			1,32	113,71	140	56,74	2
<b>Итого за день</b>			30,94	22,55	109,48	760,43		2,85	2	1,32	4	65,27	16	3,12

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 5-11\_Серов\_24

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
2	Плов со свининой_	280	30,8	31,52	48,6	601,04	0,16	2,4			26,54	373,61	35,37	2,96
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,36	0,2			49,28		32,24	1,96
5	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
<b>Итого за Завтрак</b>			38,06	32,45	110,38	877,07					76,24		69,1	
<b>Итого за день</b>			38,06	32,45	110,38	877,07		2,63				376,41		5,22

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

Рацион: 5-11\_Серов\_24

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
<b>Завтрак</b>														
260	Гуляш свинина	50/50	10,66	28,19	2,89	309		2		0,06	6	5,8	17	0,09
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	9,89	10,69	44,56	312,91				1,01		364,7		8,23
388	Компот из ягод (заморозка)	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
<b>Итого за Завтрак</b>			26,5	39,75	111,65	907,74	0,91	1,75		1,43	81,85	161	291,12	1
<b>Итого за день</b>			26,5	39,75	111,65	907,74		2	2	1,43	6	387,1	17	10,41

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 5-11\_Серов\_24

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
<b>Завтрак</b>														
274	Зразы рубленые из свинины	100	7,43	20,13	7,59	240,23	0,09	0,91	16,89		27,23	84,03	12,21	0,49
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
330	Соус сметанный	20	0,6	3,87	1,4	43,2					18	14	2	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,2
	Фрукт свежий	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18	1,4
6	Хлеб ржаной	20	0,1	0,02	0,68	3,22								0,0
<b>Итого за Завтрак</b>			21,53	33,15	115,05	834,4			16,89		101,86	14	55,85	
<b>Итого за день</b>			21,53	33,15	115,05	834,4		20,59	16,89		18	146,9	2	6,

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

Рацион: 5-11\_Серов\_24

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
291,01	Плов с куриным филе_	280	27,23	31,57	87,01	701,05	0,16	8,46	27,23		64,89	245,49		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,36	0,2			49,28		32,24	1,96
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
<b>Итого за Завтрак</b>			35,08	32,57	165,8	1049,88			27,23	0,03	116,85		33,6	
<b>Итого за день</b>			35,08	32,57	165,8	1049,88		10,15	27,23	0,03		247,05		2,29

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 5-11\_Серов\_24

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	70/35	9,02	20,87	15,04	289,09	0,27	1,19	21		28,02	110,86	22,42	1,17
312	Пюре картофельное_	180	3,72	5,76	24,6	164,74	0,16	21,84			44,42	103,92	33,36	1,2
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,36	0,2			49,28		32,24	1,96
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
<b>Итого за Завтрак</b>			20,93	27,54	106,62	754,66					136,14		112,11	
<b>Итого за день</b>			20,93	27,54	106,62	754,66		43,23	21			278,78		5,35

8  
5  
47  
01  
75

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

Рацион: 5-11\_Серов\_24

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
44,03	Каша "Царская" с филе кур_	280	17,1	12,75	70,58	545,03		2		1,21		415,48		9,05
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,36	0,2			49,28		32,24	1,96
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
<b>Итого за Завтрак</b>			24,36	13,68	132,36	821,06	0,79	4,43		1,21	91,7		305,89	
<b>Итого за день</b>			24,36	13,68	132,36	821,06		2		1,21		418,28		11,31

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 5-11\_Серов\_24

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

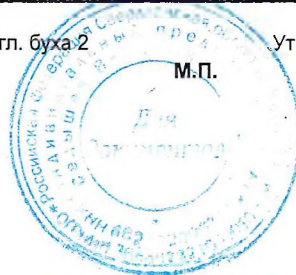
Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
255	Печень по-строгановски_	60/60	15,94	13,49	4,25	222		1,2	32,38			30,64		0,1
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,27	0,15			36,96		24,18	1,47
6	Хлеб ржаной	30	0,15	0,03	1,02	4,83								0,02
<b>Итого за Завтрак</b>			28,92	21,13	96,35	704,88	0,54				87,43		50,23	
<b>Итого за день</b>			28,92	21,13	96,35	704,88		21,35	32,38			132,21		2,59
<b>Среднее за период</b>			27,49	28,02	118,19	830,71	0,72	13,61		0,74	103,41	40	120,82	1
<b>Итого за период</b>			329,86	336,25	1418,27	9968,5	8,68	163,31		8,93	240,86	476	449,86	6

Составил

Зам. гл. буха 2

Утвердил



Всего прошито, пронумеровано и скреплено печатью  
7 (семь) листов  
Сергеев В.И./

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 332870841203528814747383963499644345735490146169

Владелец Барановская Лариса Григорьевна

Действителен с 16.10.2024 по 16.10.2025