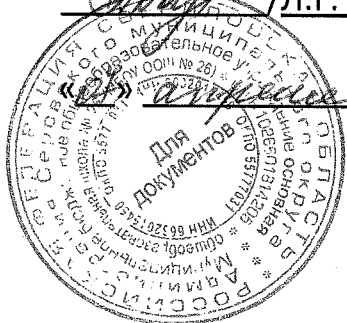


Согласовано:  
директор МБОУ ООШ № 26

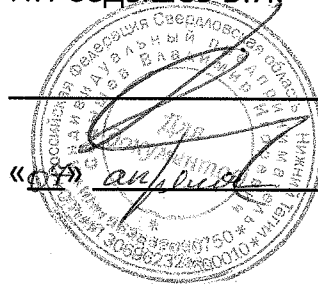
  
/Л.Г. Барановская/



\_\_\_\_\_ 2025г.

Утверждаю:  
ИП Седышев В.И.

  
/В.И.Седышев/



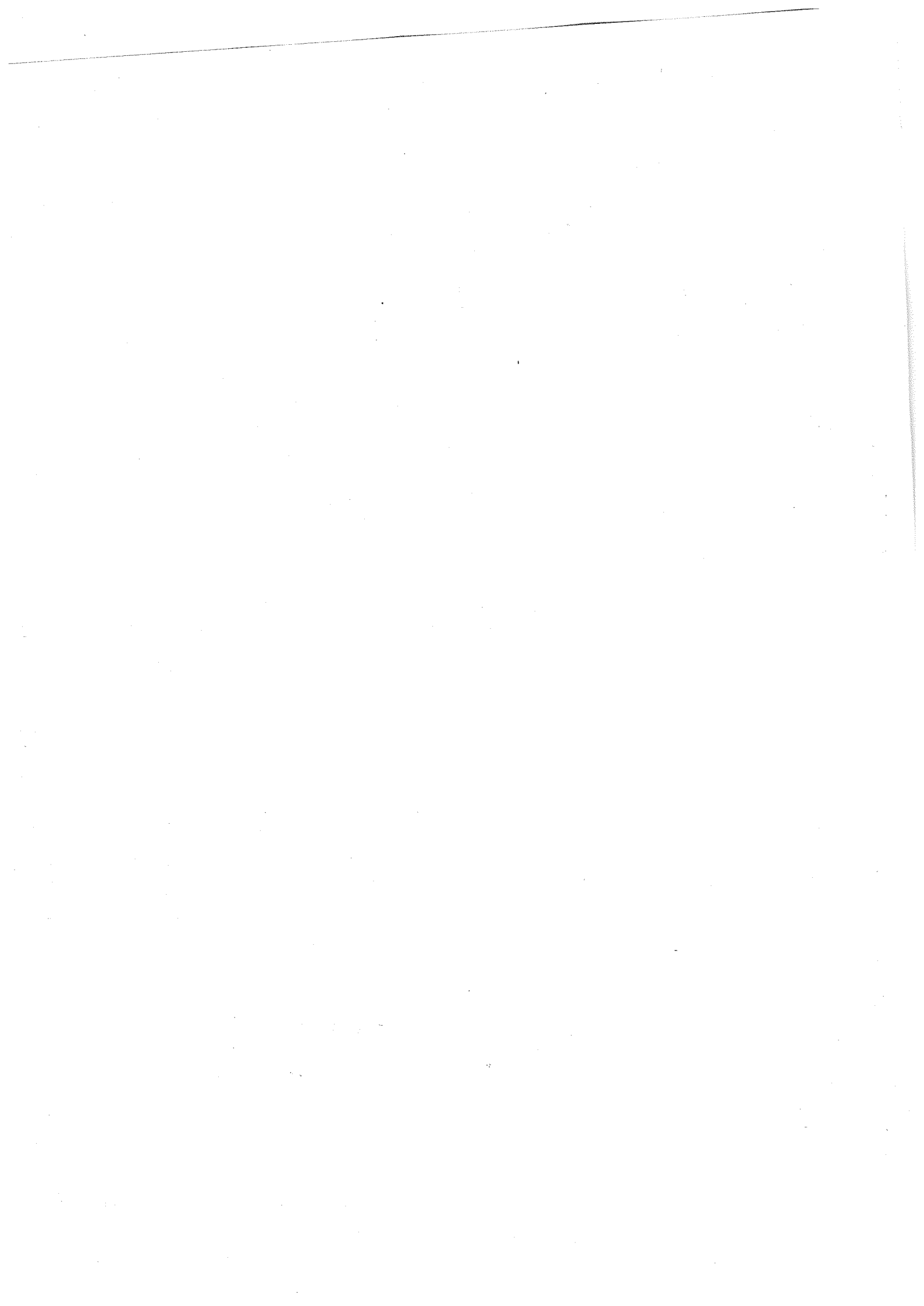
\_\_\_\_\_ 2025г.

**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 рецептов 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	7,5	11,74	37,06	285								
030,0	Батончик Виталад_	1	0,54	0,96	7,28	39,92								
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	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
<b>Итого за Завтрак</b>			18,38	16,95	103,07	641,82	0,28				164,48		36,6	
<b>Итого за день</b>			18,38	16,95	103,07	641,82		1,44				90		1,78

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	Зразы рубленые из свинины_	90	8,26	22,38	8,44	266,92	0,1	1,01	18,78		30,26	93,36	13,57	0,54
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
326	Соус красный основной	20	0,16	0,32	1,28	9,07		1,07		0,01	6,67	1,13	0,97	0,11
352,04	Напиток "Витошка Лайт"_	200												
5	Хлеб пшеничный	20	3,08	0,39	20,02	92,4	0,16	0,09			21,56		14,11	0,86
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8								0,24
<b>Итого за Завтрак</b>			19,75	30,7	74,8	655,04			18,78	0,01	68,62		29,61	
<b>Итого за день</b>			19,75	30,7	74,8	655,04	0,43	2,17		0,01		132,06		1,75

## 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	9,05	13,62	48,53	354,11								1,09
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	3,08	0,39	20,02	92,4	0,16	0,09			21,56		14,11	0,86
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8								0,24
<b>Итого за Завтрак</b>			17,8	18,15	112,6	692,91	0,43				325,33		47,07	
<b>Итого за день</b>			17,8	18,15	112,6	692,91		21,39				90		6,72

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	10,31	23,85	17,19	330,39	0,31	1,36	24		32,03	126,69	25,63	1,33
312	Пюре картофельное_	150	3,1	4,8	20,5	137,29	0,14	18,2			37,01	86,6	27,8	1
352	Кисель "Витошка"__	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
5	Хлеб пшеничный	40	6,16	0,77	40,04	184,8	0,32	0,19			43,12		28,21	1,72
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8							82,6	0,24
<b>Итого за Завтрак</b>			21,27	30,08	110,23	799,28		20		2,35	116,4			
<b>Итого за день</b>			21,27	30,08	110,23	799,28		19,75	154	2,35		213,29		4,29

## 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

№ 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>														
224	Запеканка из творога с морковью (2 вариант) со сгущенным молоком	200/20	20,37	17,9	27,71	351,84	0,08	2	34,33		100,7	130,19		
352,04	Напиток "Витошка Лайт"	200												
5	Хлеб пшеничный	50	7,7	0,97	50,05	231	0,4	0,23			53,9		35,27	2,15
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>30,62</b>	<b>19,86</b>	<b>90,51</b>	<b>660,54</b>			<b>34,33</b>		<b>160,96</b>		<b>36,71</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>30,62</b>	<b>19,86</b>	<b>90,51</b>	<b>660,54</b>	<b>0,48</b>	<b>2,23</b>				<b>130,19</b>		<b>2,51</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

№ 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>														
173,02	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200/10	13,22	16,94	67,95	478,25								
30,0	Батончик Виталад	1	0,54	0,96	7,28	39,92								
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	40	6,16	0,77	40,04	184,8	0,32	0,19			43,12		28,21	1,72
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>25,64</b>	<b>22,34</b>	<b>143,97</b>	<b>881,27</b>	<b>0,36</b>				<b>175,26</b>		<b>43,65</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>25,64</b>	<b>22,34</b>	<b>143,97</b>	<b>881,27</b>		<b>1,49</b>				<b>90</b>		<b>2,21</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)			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	Эсэзы рубленые из свинины	90	8,26	22,38	8,44	266,92	0,1	1,01	18,78		30,26	93,36	13,57	0,54
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		4,4
6	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6								0,48
<b>Итого за Завтрак</b>			19,08	31,47	96,6	759,37			18,78	0,4	76,63		34,89	
<b>Итого за день</b>			19,08	31,47	96,6	759,37		21,04	18,78	0,4		155,73		5,7

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)			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>														
3	Кукуруза консервированная	50	7,25	1,5	24,75	144,5	1			3,5	85	752,5	260	9,5
210	Омлет натуральный	150	23,04	41	4,37	477,93	0,26	0,5			163,16	357,44	25,5	4,26
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	60	9,24	1,16	60,06	277,2	0,48	0,28			64,68		42,32	2,58
6	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6								0,48
<b>Итого за Завтрак</b>			43	45	121,18	1063,23		0,81		3,5	321,32		331,14	
<b>Итого за день</b>			43	45	121,18	1063,23				3,5		112,74		17,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4\_Серов\_24\_26шк

День: четверг

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>														
268,03	Шницель (свинина)_	90	10,56	27,34	10,83	333,84					6		15	0,72
205	Рис с овощами	150	3,8	7,14	39,6	237,59	0,08	2,72			19,41	50,9		
352,04	Напиток "Витошка Лайт"__	200												
5	Хлеб пшеничный	30	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
<b>Итого за Завтрак</b>			21,53	36,05	93,21	787,73	0,44				84,93	125	29,44	2
<b>Итого за день</b>			21,53	36,05	93,21	787,73	0,44	2,86			6	50,9	15	2,37

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

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>														
223,14	Запеканка творожная с яблоком__	150	44,19	56,1	47,61	432			109,2			361,5		1,1
327	Соус молочный (сладкий)	50	0,98	2,25	6,63	50,75	0,03	0,18	12,6		31,35	24,48	1,05	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	60	9,24	1,16	60,06	277,2	0,48	0,28			64,68		42,32	2,58
6	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6								0,48
<b>Итого за Завтрак</b>			57,88	60,85	146,3	923,55	0,6	1,29			433,22		91,3	
<b>Итого за день</b>			57,88	60,85	146,3	923,55			121,8			388,78		4,47
<b>Среднее за период</b>			27,5	31,15	109,25	786,47	0,62	2		0,63	192,72	13	76,3	
<b>Итого за период</b>			274,95	311,45	1092,47	7864,74	6,16	20		6,26	927,18	125	763,01	2

Составил \_\_\_\_\_ Зам. гл. буха 2



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11\_Серов\_24

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ 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
<b>Завтрак</b>														
260	Гуляш свинина	50/50	12,09	31,97	3,29	350,41	1	3		0,06	7	6,58	19	0,11
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	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
<b>Итого за Завтрак</b>			24,48	42,2	125,6	984,62	0,4	6,02		0,09	68,79	183	25,8	1
<b>Итого за день</b>			24,48	42,2	125,6	984,62	1	3		0,09	7	69,22	19	2,07

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 5-11\_Серов\_24

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ 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
<b>Завтрак</b>														
274	Зразы рубленые из свинины	100	9,18	24,87	9,38	296,58	0,11	1,12	20,87		33,62	103,73	15,08	0,6
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,86	8,34	43,87	281,82						45,08		
	Фрукт свежий	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
377	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	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8								0,24
<b>Итого за Завтрак</b>			24,99	35,97	125,97	923,2			20,87		122,49		57,52	
<b>Итого за день</b>			24,99	35,97	125,97	923,2		23,49	20,87			175,56		6,98



## 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

№ 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
6	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	13,85	14,96	62,38	438,07				1,43		510,59		11,54
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	6,16	0,77	40,04	184,8	0,32	0,19			43,12		28,21	1,72
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
<b>Итого за Завтрак</b>			40,08	33,06	158,63	1064,73	1,18	4,09		1,79	140,04		396,48	2
<b>Итого за день</b>			40,08	33,06	158,63	1064,73		2	65,76	1,79	13	614,99	18	15,28

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

№ 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	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 (филе рыбы лососевых пород) с рисом паровое_	100	14,16	10,8	8,37	187,44			0,03	1,02		89,19		0,57
312	Пюре картофельное_	180	3,72	5,76	24,6	164,75	0,17	21,84			44,41	103,92	33,36	1,2
352	Кисель "Витошка"_	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
5	Хлеб пшеничный	40	6,16	0,77	40,04	184,8	0,32	0,19			43,12		28,21	1,72
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
<b>Итого за Завтрак</b>			26,59	18,32	109,76	709,69	0,91	22,93		3,37	119,06		84,88	
<b>Итого за день</b>			26,59	18,32	109,76	709,69	0,91	20	130,03	3,37		193,11		3,85

## 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>														
15	Котлета "Ассорти"(с куриным филе)	100	17,49	12,48	12,78	235,63					4		16	0,8
1	Икра кабачковая_тук	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	7,86	8,34	43,87	281,82						45,08		
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	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8								0,24
<b>Итого за Завтрак</b>			33,19	24,5	120,32	836,19	1,11			1,32	114,23	140	54,62	2
<b>Итого за день</b>			33,19	24,5	120,32	836,19		2,84	2	1,32	4	72,78	16	3,17

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>														
265	Плов со свиной	280	22	22,52	34,72	429,32	0,12	1,72			18,96	266,86	25,26	2,12
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	40	6,16	0,77	40,04	184,8	0,32	0,19			43,12		28,21	1,72
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7							56,31	0,36
<b>Итого за Завтрак</b>			30,78	24,3	102,51	751,82					68,44		56,31	
<b>Итого за день</b>			30,78	24,3	102,51	751,82		1,94				269,66		4,48

## 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

№ 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>														
260	Гуляш свинина	50/50	12,09	31,97	3,29	350,41	1	3		0,06	7	6,58	19	0,1
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,85	14,96	62,38	438,07				1,43		510,59		11,5
388	Компот из ягод (заморозка)	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,1
5	Хлеб пшеничный	30	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,2
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,3
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>33,63</b>	<b>48,68</b>	<b>137,31</b>	<b>1127,38</b>	<b>1,1</b>	<b>1,87</b>		<b>1,85</b>	<b>93,5</b>	<b>183</b>	<b>387,6</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>33,63</b>	<b>48,68</b>	<b>137,31</b>	<b>1127,38</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1,85</b>	<b>7</b>	<b>533,77</b>	<b>19</b>	<b>13,</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-

## 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

№ 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>														
274	Зразы рубленые из свинины	100	9,18	24,87	9,38	296,58	0,11	1,12	20,87		33,62	103,73	15,08	0,6
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,86	8,34	43,87	281,82						45,08		
330	Соус сметанный	20	0,14	0,93	0,34	10,37					4	3	1	
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	20	3,08	0,39	20,02	92,4	0,16	0,09			21,56		14,11	0,8
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8								0,2
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>23,53</b>	<b>36,71</b>	<b>116,61</b>	<b>887,47</b>			<b>20,87</b>		<b>97,99</b>	<b>3</b>	<b>49,55</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>23,53</b>	<b>36,71</b>	<b>116,61</b>	<b>887,47</b>		<b>20,74</b>	<b>20,87</b>		<b>4</b>	<b>174,11</b>	<b>1</b>	<b>6,4</b>

## 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

№ 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>														
291,01	Плов с куриным филе_	280	27,24	31,58	87,02	701,06	0,17	8,46	27,24		64,9	245,5		
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	6,16	0,77	40,04	184,8	0,32	0,19			43,12		28,21	1,72
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>36,61</b>	<b>33,43</b>	<b>171,82</b>	<b>1096,36</b>			<b>27,24</b>	<b>0,03</b>	<b>116,64</b>		<b>30,92</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>36,61</b>	<b>33,43</b>	<b>171,82</b>	<b>1096,36</b>		<b>10,14</b>	<b>27,24</b>	<b>0,03</b>		<b>247,06</b>		<b>2,39</b>

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

№ 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>														
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	70/35	12,03	27,83	20,06	385,46	0,36	1,59	28		37,37	147,81	29,9	1,55
312	Пюре картофельное_	180	3,72	5,76	24,6	164,75	0,17	21,84			44,41	103,92	33,36	1,2
352,04	Напиток "Витошка Лайт"__	200												
5	Хлеб пшеничный	40	6,16	0,77	40,04	184,8	0,32	0,19			43,12		28,21	1,72
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>24,46</b>	<b>35,35</b>	<b>97,45</b>	<b>812,71</b>					<b>131,26</b>		<b>92,91</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>24,46</b>	<b>35,35</b>	<b>97,45</b>	<b>812,71</b>	<b>0,85</b>	<b>23,62</b>	<b>28</b>			<b>251,73</b>		<b>4,83</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)  
 Рацион: 5-11\_Серов\_24

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)			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>														
44,03	Каша "Царская" с филе кур_	280	29,64	22,1	122,34	944,72	1	3		2,11		720,18		15,7
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	40	6,16	0,77	40,04	184,8	0,32	0,19			43,12		28,21	1,72
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>38,42</b>	<b>23,88</b>	<b>190,13</b>	<b>1267,22</b>	<b>1,07</b>	<b>7,5</b>		<b>2,11</b>	<b>122,28</b>		<b>502,79</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>38,42</b>	<b>23,88</b>	<b>190,13</b>	<b>1267,22</b>	<b>1</b>	<b>3</b>		<b>2,11</b>		<b>722,98</b>		<b>18,06</b>

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  
 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		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>														
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	7,86	8,34	43,87	281,82						45,08		
54,09	Компот из клубники_	200	0,2	1	7,4	39		16	30		4	1,6	5,2	0,26
5	Хлеб пшеничный	30	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>31,17</b>	<b>24,4</b>	<b>98,3</b>	<b>759,12</b>	<b>0,48</b>				<b>79,93</b>		<b>29,76</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>31,17</b>	<b>24,4</b>	<b>98,3</b>	<b>759,12</b>		<b>17,34</b>	<b>62,38</b>			<b>77,32</b>		<b>2,01</b>
<b>Среднее за период</b>			<b>30,66</b>	<b>31,73</b>	<b>129,53</b>	<b>935,04</b>	<b>0,75</b>	<b>11,88</b>		<b>0,88</b>	<b>106,22</b>	<b>42</b>	<b>147,43</b>	<b>1</b>
<b>Итого за период</b>			<b>367,93</b>	<b>380,8</b>	<b>1554,41</b>	<b>11220,51</b>	<b>9,05</b>	<b>142,52</b>		<b>10,56</b>	<b>274,68</b>	<b>509</b>	<b>769,14</b>	<b>6</b>

Составил \_\_\_\_\_ Зам. гл. буха 2



Всего пропито, пронумеровано и скреплено печатью  
 7 (семь) листов  
 Седашев 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