

директор МБОУ ООШ № 26

Барановская/

2025г.

ИП Седышев В.И.

/В.И.Седышев/

«28»

августа

2025г.

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

ацион: 1-4_Серов_25

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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														
73,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	200/10	7,49	11,75	37,07	285								
15	Сыр (порциями)	25	5,58	5,61		73,96	0,05	0,18	44,3		210,94	126,56	11,61	0,18
5	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,4	19,26	88,72	0,16	0,08			20,72		13,58	0,86
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
того за Завтрак			22,61	21,77	89,3	651,89	0,25				365,91		41,11	
того за день			22,61	21,77	89,3	651,89		1,56	44,3			216,56		1,65

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

ацион: 1-4_Серов_25

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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														
1	Икра кабачковая_тк	60	1,68	4,32	8,76	80,28	0,12	4,2		1,92	24,6	22,2	9	0,48
174	Зразы рубленые из свинины	90	8,26	22,39	8,44	266,92	0,1	1,01	18,79		30,26	93,35	13,57	0,54
109	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
177	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	20	1,48	0,2	9,63	44,36	0,08	0,04			10,36		6,79	0,43
6	Хлеб ржаной	20	2,27	0,89	11,35	69,07								0,32
того за Завтрак			20,37	34,77	89,43	755,38		7,98	18,79	1,92	90,49		32,96	
того за день			20,37	34,77	89,43	755,38			18,79	1,92		157,37		2,12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_Серов_25

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

ри
аци

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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														
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	200/10	9,06	13,62	48,54	354,11								1,09
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
382,01	Какао на молоке	200	6,7	3,4	21	143								1,2
5	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,2	9,63	44,36	0,08	0,04			10,36		6,79	0,43
6	Хлеб ржаной	20	2,27	0,89	11,35	69,07								0,32
Итого за Завтрак			20,31	18,91	110,12	704,54	0,35				285,76		52,07	
Итого за день			20,31	18,91	110,12	704,54		20,56						7,44

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_Серов_25

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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/	60/30	10,31	23,85	17,19	330,39	0,31	1,36	24		32,03	126,69	25,64	1,34
312	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,5	137,3	0,14	18,2			37,01	86,6	27,8	1
352,04	Напиток "Витошка Лайт"	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
5	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,4	19,26	88,72	0,16	0,08			20,72		13,58	0,8
6	Хлеб ржаной	20	2,27	0,89	11,35	69,07								0,32
Итого за Завтрак			18,64	29,94	84,3	690,48				3,82	95,41		68,3	
Итого за день			18,64	29,94	84,3	690,48	1,01	41,04	176,35	3,82		213,29		3,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)																
Вариант: 1-4_Серов_25																
День: пятница																
Неделя: 1																
Сезон: 01.01-12.31 (Все)																
Возраст: 7-11 лет																
Вещества		№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Fe				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак																
1,09	1,05	1	Запеканка из творога с морковью	170	23,12	20,06	21,59	358,7	0,1	1,07	48,04		140,93	182,2		
	4,4	2	Молоко сгущенное	30	2,16	9	16,8	147		0,3	12,6	0,06		65,7		0,06
	1,2	3	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
9	0,43	4	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,6	28,89	133,08	0,24	0,12			31,08		20,37	1,29
	0,32	5	Хлеб ржаной	40	4,55	1,77	22,69	138,15								0,64
07		6	Итого за Завтрак		34,34	31,45	104,97	836,93			60,64	0,06	275,4		34,53	
	7,44	7	Итого за день		34,34	31,45	104,97	836,93		1,52	60,64	0,06		250,7		2,27
Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20																

33590-2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)																	
Вариант: 1-4_Серов_25																	
День: понедельник																	
Неделя: 2																	
Сезон: 01.01-12.31 (Все)																	
Возраст: 7-11 лет																	
Вещества		№ рецепта	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	
г	Fe		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4	15		Завтрак														
1,64	1,34	01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	200/10	7,49	11,75	37,07	285									
7,8	1	05	Сыр (порциями)	25	5,58	5,61		73,96	0,05	0,18	44,3			210,94	126,56	11,61	0,18
0,79	0,86	09	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3				125,78	90	14	0,13
0,58	0,86	05	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,4	19,26	88,72	0,16	0,08				20,72		13,58	0,86
	0,35	05	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61									0,48
3,3		05	Итого за Завтрак		22,61	21,77	89,3	651,89	0,25					365,91		41,11	
	3,52	05	Итого за день		22,61	21,77	89,3	651,89		1,56	44,3			216,56			1,65

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_Серов_25

День: вторник

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	М
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
274	Зразы рубленые из свинины	90	8,26	22,39	8,44	266,92	0,1	1,01	18,79		30,26	93,35	13
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
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22	
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61							
5	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,3	14,45	66,54	0,12	0,06			15,54		10
Итого за Завтрак			21,31	31,79	111,07	825,92			18,79	0,4	92,17		45
Итого за день			21,31	31,79	111,07	825,92		21,1	18,79	0,4		155,72	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_Серов_25

День: среда

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	Мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
210	Омлет натуральный	150	23,04	41	4,37	477,93	0,26	0,5			163,16	357,44	25,1
3	Кукуруза консервированная	50	7,25	1,5	24,75	144,5	1			3,5	85	752,5	260
378	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4
5	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,6	28,89	133,08	0,24	0,12			31,08		20,3
6	Хлеб ржаной	40	4,55	1,77	22,69	138,15							
Итого за Завтрак			40,8	46,23	96,6	974,66			10	3,5	417,13		323,8
Итого за день			40,8	46,23	96,6	974,66		1,95	10	3,5		202,74	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
Диагноз: 1-4_Серов_25

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11 лет

Статьи	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
15	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0,5	0,03 Шницель (свинина)	90	10,56	27,34	10,83	333,84					6		15	0,72
	0,5 Рис с овощами	150	3,8	7,14	39,6	237,59	0,08	2,72			19,41	50,9		
	0,9 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
0,28	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,4	19,26	88,72	0,16	0,08			20,72		13,58	0,86
4,4	Хлеб ржаной	40	4,55	1,77	22,69	138,15								0,64
0,4	Итого за Завтрак		22,53	36,74	124,39	931,1	0,36			0,03	80,5	125	24,25	2
0,6	Итого за день		22,53	36,74	124,39	931,1		4,29		0,03	6	52,46	15	2,53

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)
Диагноз: 1-4_Серов_25

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11 лет

Статьи	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
15	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,5	1,4 Запеканка творожная с яблоком	170	50,08	63,58	53,96	489,6			123,76			409,7		1,24
4,2	Молоко сгущенное	30	2,16	9	16,8	147		0,3	12,6	0,06		65,7		0,06
9,5	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
0,4	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,6	28,89	133,08	0,24	0,12			31,08		20,37	1,29
7	1,2 Хлеб ржаной	40	4,55	1,77	22,69	138,15								0,64
0,6	Итого за Завтрак		61,3	74,97	137,34	967,83	0,4	1,35		0,06	507,01		85,09	
3	Итого за день		61,3	74,97	137,34	967,83			136,36	0,06		478,2		3,51
16	Итого за период		28,48	34,83	103,68	799,06	0,55			0,98	257,57	13	74,83	
	Итого за период		284,82	348,34	1036,82	7990,62	5,48			9,79	2575,69	125	748,33	2

Составил _____ Зам. гл. буха 2

М.П. 

Утвердил _____

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рецепт: 5-11_Серов_25

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рецепта	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														
201	Гуляш свинина	50/50	12,09	31,97	3,29	350,41	1	3		0,06	7	6,58	19	0,11
202	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,85	14,97	62,38	438,08				1,43		510,59		11,55
203	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
204	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,4	19,26	88,72	0,16	0,08			20,72		13,58	0,86
205	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
Итого за Завтрак			32,97	48,76	133,96	1113,62	1,04	2,7		1,52	70,25	183	361,38	1
Итого за день			32,97	48,76	133,96	1113,62	1	3		1,52	7	518,73	19	13,31

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рецепт: 5-11_Серов_25

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рецепта	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														
206	Срезы рубленые из свинины	100	9,18	24,88	9,38	296,58	0,11	1,12	20,88		33,62	103,72	15,08	0,6
207	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,86	8,34	43,87	281,82						45,08		
208	Фрукт свежий	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
209	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
210	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,3	14,45	66,54	0,12	0,06			15,54		10,19	0,65
211	Хлеб ржаной	20	2,27	0,89	11,35	69,07								0,32
Итого за Завтрак			23,16	35,93	113,24	868,41			20,88		107,11		46,87	
Итого за день			23,16	35,93	113,24	868,41		23,41	20,88			175,55		6,42

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_Серов_25

День: среда

Неделя: 1

Секция: 01.01.01.01 (Вс)

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														
6	Бедро куриное запечённое_	100	17	16,16	14,6	241,56	0,36	0,06	0,007	0,00	13	87,8	18	1,06
205	Рис с овощами	180	4,56	8,57	47,52	285,11	0,17	0,28	0,00	0,00	33,29	61,08		
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,8	0,00	0,00	0,00	0,00	16	16,6	20,4	0,6
5	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,4	19,26	88,72	0,16	0,06	0,00	0,00	20,72		13,58	0,86
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
Итого за Завтрак			28,45	26,64	127,26	641,6	0,32	0,24	0,00	0,00	33,78		39,66	2
Итого за день			28,45	26,64	127,26	641,6	0,32	0,24	0,00	0,00	33,78		39,66	2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_Серов_25

День: четверг

Неделя: 1

Секция: 01.01.01.01 (Вс)

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														
235	Суфле из отварной рыбы (минтай)_	100	14,8	4,3	3,4	110,78	0,36	0,06	0,007	0,00	13	87,8	18	1,06
312	Пюре картофельное_	180	3,72	5,76	24,6	164,76	0,17	0,28	0,00	0,00	33,29	61,08	33,36	1,2
352,04	Напиток "Витошка Лайт"_	200			16	65	0,4	0,04	0,00	0,00				
5	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,4	19,26	88,72	0,16	0,06	0,00	0,00	20,72		13,58	0,86
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
Итого за Завтрак			24,89	11,79	80,28	532,87	0,79	0,24	0,00	0,00	33,78		69,19	
Итого за день			24,89	11,79	80,28	532,87	0,79	0,24	0,00	0,00	33,78		69,19	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_Серов_25

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
54,15	Паста болоньезе с филе кур__	200	19,71	8,6	38,71	312,31	0,03	3,67		0,07	5	21,35	14	0,31
1	Икра кабачковая_тук	100	2,8	7,2	14,6	133,8	0,2	7		3,2	41	37	15	0,8
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	2,22	0,3	14,45	66,54	0,12	0,06			15,54		10,19	0,65
6	Хлеб ржаной	20	2,27	0,89	11,35	69,07								0,32
Итого за Завтрак			27,68	17,27	99,87	669,92				3,63	89,62	161	52,02	1
Итого за день			27,68	17,27	99,87	669,92	0,35	11,33	2	3,63	5	74,95	14	2,68

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_Серов_25

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)			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	12,09	31,97	3,29	350,41	1	3		0,06	7	6,58	19	0,11
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,85	14,97	62,38	438,08				1,43		510,59		11,55
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	2,96	0,4	19,26	88,72	0,16	0,08			20,72		13,58	0,86
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
Итого за Завтрак			32,83	48,85	130,81	1103,42	1,04	1,81		1,85	83,99	183	380,51	1
Итого за день			32,83	48,85	130,81	1103,42	1	3	2	1,85	7	533,77	19	13,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_Серов_25

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)			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														
274	Зразы рубленые из свинины_	100	9,18	24,88	9,38	296,58	0,11	1,12	20,88		33,62	103,72	15,08	0,6
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,86	8,34	43,87	281,82						45,08		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
5	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,2	9,63	44,36	0,08	0,04			10,36		6,79	0,43
6	Хлеб ржаной	20	2,27	0,89	11,35	69,07								0,32
Итого за Завтрак			21,66	35,13	108,83	845,83			20,88		88,71		42,55	
Итого за день			21,66	35,13	108,83	845,83		21,19	20,88			151,6		6,03

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_Серов_25

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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	27,2	31,6	87,04	701,08	0,24	9,2	39,2		50,55	265,12	75,56	2,56
352,04	Напиток "Витошка Лайт" _	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
5	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,4	19,26	88,72	0,16	0,08			20,72		13,58	0,86
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
Итого за Завтрак			33,57	33,33	139,32	958,41			191,55	3,82	79,74		91,06	
Итого за день			33,57	33,33	139,32	958,41	0,8	30,68		3,82		265,12		3,9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_Серов_25

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
Завтрак														
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	70/35	12,03	27,83	20,06	385,46	0,36	1,58	28		37,37	147,81	29,91	1,56
71	Огурец свежий порционный_	100	0,7	0,1	1,9	12	0,1	10		0,2	23	42	14	0,6
312	Пюре картофельное_	180	3,72	5,76	24,6	164,76	0,17	21,84			44,41	103,92	33,36	1,2
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	20	1,48	0,2	9,63	44,36	0,08	0,04			10,36		6,79	0,43
6	Хлеб ржаной	20	2,27	0,89	11,35	69,07								0,32
Итого за Завтрак			20,33	34,8	82,23	735,55				0,2	134,51		87,66	
Итого за день			20,33	34,8	82,23	735,55		36,19	28	0,2		297,98		4,46

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_Серов_25

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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	2,96	0,4	19,26	88,72	0,16	0,08			20,72		13,58	0,86
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
Итого за Завтрак			36,08	23,85	173,62	1197,05	0,91	7,39		2,11	101,99		488,64	
Итого за день			36,08	23,85	173,62	1197,05	1	3		2,11		722,98		17,32
Среднее за период			27	31,99	119,63	893,35	0,68	18,64		1,81	99,55	53	167,32	1
Итого за период			269,97	319,93	1196,25	8933,51	6,82	186,36		18,12	995,46	527	1673,2	5

Составил _____ Зам. гл. буха 2

Утвердил

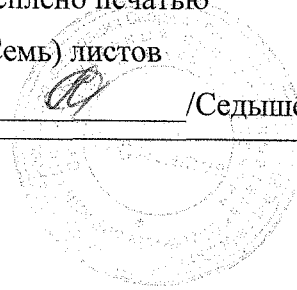
М.П.

ИП Седышев В.И.
Всего прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

7 (Семь) листов



/Седышев В.И./



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968192

Владелец Барановская Лариса Григорьевна

Действителен с 13.10.2025 по 13.10.2026