

Согласовано:

директор МБОУ ООШ № 26

Д.Г. Барановская/

2025г.



Утверждаю:

ИП Седышев В.И.

В.И.Седышев/

«27» августа

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

'аион: 1-4_Серов_25

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

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	Кофеинный 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)

'аион: 1-4_Серов_25

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

1	Икра кабачковая_ттк	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

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рец.
			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	1
Завтрак														1	
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	200/10	9,06	13,62	48,54	354,11								1,09	105
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4	2
382,01	Какао на молоке"	200	6,7	3,4	21	143								1,2	76
5	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,2	9,63	44,36	0,08	0,04			10,36		6,79	0,43	5
6	Хлеб ржаной	20	2,27	0,89	11,35	69,07								0,32	3
Итого за Завтрак			20,31	18,91	110,12	704,54	0,35				285,76		52,07		1
Итого за день			20,31	18,91	110,12	704,54		20,56						7,44	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_Серов_25

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рец.
			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	1
Завтрак														1	
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	1,32	1
312	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,5	137,3	0,14	18,2			37,01	86,6	27,8	1	1
352,04	Напиток "Витошка Лайт"	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82					1
5	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,4	19,26	88,72	0,16	0,08			20,72		13,58	0,86	1
6	Хлеб ржаной	20	2,27	0,89	11,35	69,07								0,32	1
Итого за Завтрак			18,64	29,94	84,3	690,48					3,82	95,41		68,3	1
Итого за день			18,64	29,94	84,3	690,48	1,01	41,04	176,35	3,82		213,29		3,51	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Акцион: 1-4_Серов_25

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

вещества	№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	15	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
1,09	1	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	4	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,6	28,89	133,08	0,24	0,12			31,08		20,37	1,29
0,43	5	Хлеб ржаной	40	4,55	1,77	22,69	138,15								0,64
0,32	6	Булочки за Завтрак		34,34	31,45	104,97	836,93			60,64	0,06	275,4		34,53	
0,7	7	Булочки за день		34,34	31,45	104,97	836,93		1,52	60,64	0,06		250,7		2,27
7,44															

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Акцион: 1-4_Серов_25

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

вещества	№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
	g	Fe	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак																	
6,64	1,34	5-1 Каша вязкая молочная из пшена с маслом	200/10	7,49	11,75	37,07	285										
1,8	1	Сыр (порциями)	25	5,58	5,61		73,96	0,05	0,18	44,3		210,94	126,56	11,61	0,18		
0,58	2	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13		
0,32	3	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,4	19,26	88,72	0,16	0,08			20,72		13,58	0,86		
3,3	4	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48		
3,5	5	Булочки за Завтрак		22,61	21,77	89,3	651,89	0,25				365,91		41,11			
	6	Булочки 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

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные (мг)		
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
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	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_Серов_25

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные (мг)		
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Завтрак													
210	Омлет натуральный	150	23,04	41	4,37	477,93	0,26	0,5			163,16	357,44	25
3	Кукуруза консервированная	50	7,25	1,5	24,75	144,5	1				3,5	85	752,5
378	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15
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	

Зимерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Адрес: 1-4_Серов_25

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

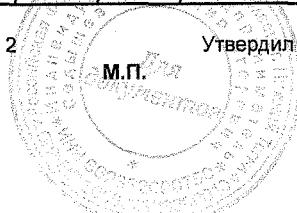
ства	Fe	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
0,54		Завтрак													
0,03		Шницель (свинина)	90	10,56	27,34	10,83	333,84					6		15	0,72
0,05		Рис с овощами	150	3,8	7,14	39,6	237,59	0,08	2,72			19,41	50,9		
0,28		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
4,45		Хлеб пшеничный	40	2,96	0,4	19,26	88,72	0,16	0,08			20,72		13,58	0,86
0,45		Хлеб ржаной	40	4,55	1,77	22,69	138,15								0,64
0,45		Белый хлеб	22,53	36,74	124,39	931,1	0,36			0,03	80,5	125	24,25	2	
0,65		Белый хлеб за день	22,53	36,74	124,39	931,1		4,29		0,03	6	52,46	15	2,53	
6,38															

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ства	Fe	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
15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
15		Завтрак													
1,14		Запеканка творожная с яблоком	170	50,08	63,58	53,96	489,6			123,76			409,7		1,24
4,21		Молоко струженное	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
1,2		Хлеб ржаной	40	4,55	1,77	22,69	138,15								0,64
0,6		Белый хлеб	61,3	74,97	137,34	967,83	0,4	1,35		0,06	507,01		85,09		
3		Белый хлеб за день	61,3	74,97	137,34	967,83			136,36	0,06		478,2		3,51	
16		Белый хлеб за период	28,48	34,83	103,68	799,06	0,55			0,98	257,57	13	74,83		
		Белый хлеб за период	284,82	348,34	1036,82	7990,62	5,48			9,79	2575,69	125	748,33	2	
6,38															

Составил

Зам. гл. буха 2



Утвердил

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

5-11_Серов_25

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Гуляш свинина	50/50	12,09	31,97	3,29	350,41	1	3		0,06	7	6,58	19	0,11
Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,85	14,97	62,38	438,08				1,43		510,59		11,55
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
Хлеб пшеничный	40	2,96	0,4	19,26	88,72	0,16	0,08			20,72		13,58	0,86
Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
за Завтрак		32,97	48,76	133,96	1113,62	1,04	2,7		1,52	70,25	183	361,38	1
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)

5-11_Серов_25

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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
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
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
Хлеб пшеничный	30	2,22	0,3	14,45	66,54	0,12	0,06			15,54		10,19	0,65
Хлеб ржаной	20	2,27	0,89	11,35	69,07								0,32
за Завтрак		23,16	35,93	113,24	868,41			20,88		107,11		46,87	
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)

ГОСТ Р ИСО 2.3/2.4.3590-20

Рацион: 5-11_Серов_25

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В	С	Н	Е	Са	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
6	Бедро куриное запечённое_	100	17	16,16	14,6	241,58	125,43	176,73	16,6	87,8	18	1,06
205	Рис с овощами	180	4,56	8,57	47,52	285,17	125,43	176,73	16,6	61,08		
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,5	125,43	176,73	16,6	20,4	0,6	
5	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,4	19,26	88,72	125,43	176,73	16,6	13,58	0,86	
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61	125,43	176,73	16,6		0,48	
Итого за Завтрак			28,45	26,64	127,26	841,5	125,43	176,73	16,6	39,66	2	
Итого за день			28,45	26,64	127,26	841,5	125,43	176,73	16,6	65,48	18	3

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

ГОСТ Р ИСО 2.3/2.4.3590-20

Рацион: 5-11_Серов_25

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В	С	Н	Е	Са	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
235	Суфле из отварной рыбы (минтай)_	100	14,8	4,3	3,4	110,78	125,43	176,73	16,6	20,33	0,83	
312	Пюре картофельное_	180	3,72	5,76	24,6	164,76	125,43	176,73	16,6	63,92	33,36	1,2
352,04	Напиток "Витошка Лайт"_	200			16	65	125,43	176,73	16,6			
5	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,4	19,26	88,72	125,43	176,73	16,6	13,58	0,86	
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61	125,43	176,73	16,6		0,48	
Итого за Завтрак			24,89	11,79	80,28	532,87	125,43	176,73	16,6	69,19		
Итого за день			24,89	11,79	80,28	532,87	125,43	176,73	16,6	280,65		3,37

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_Серов_25

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)			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														
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_ттк	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

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														
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

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая 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	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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_Серов_25

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)			Энергети- ческая 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														
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 приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_Серов_25

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														
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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_Серов_25

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														
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 _____

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