

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1-4\_СеровДОВЗ\_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	Ca	P	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	7,49	11,75	37,07	285								
15	Сыр (порциями)	20	4,47	4,49		59,17	0,04	0,15	35,44		168,75	101,25	9,29	0,15
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	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
<b>Итого за Завтрак</b>			21,5	20,65	89,3	637,1	0,24				323,72		38,79	
<b>Обед</b>														
121,01	Суп-пюре из гороха	200	5,95	3,64	13,28	118,8		3			38	66	29	2
371	Гренки	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
260	Гуляш свинина	60/60	14,51	38,36	3,95	420,49	1	3		0,07	8	7,9	23	0,13
71	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,54	12,47	51,98	365,07				1,19		425,49		9,62
49	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	20	1,48	0,2	9,63	44,36	0,08	0,04			10,36		6,79	0,43
5	Хлеб ржаной	20	2,27	0,89	11,35	69,07								0,32
<b>Итого за Обед</b>			37,73	55,77	130,92	1191,95	1	6		1,29	46	285	297,23	10,81
<b>Итого за день</b>			59,23	76,42	220,22	1829,05	1	4,42	35,44	1,29	46	626,2	52	12,43

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 1-4\_СеровДОВЗ\_25

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

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	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак														
Каша вязкая молочная из риса с маслом_	200/10	6	10,85	42,95	294	0,04	0,14	6,59		15,71	18,9	4,37	0,08	
Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4	
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	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	
Итого за Завтрак		13,3	13,4	113,52	640,23					90,62		40,19		
Обед														
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	250/10	2,54	7,2	28,51	188,67	0,02	15,76			52,44	57,58	27,54	1,3	
Котлеты рубленые из свинины_	110	10,1	27,37	10,32	326,24	0,12	1,23	22,97		36,98	114,09	16,59	0,66	
Салат кабачковая_тук	60	1,68	4,32	8,76	80,28	0,12	4,2		1,92	24,6	22,2	9	0,48	
Сладкие изделия отварные с маслом сливочным_	150	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57			
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28	
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	
Итого за Обед		27,31	47,59	135,43	1082,37			22,97	1,92	149,11		70,03		
Итого за день		40,61	60,99	248,95	1722,6		44,25	29,56	1,92		257,39		10,23	

Согласовано:

директор МБОУ ООШ № 26

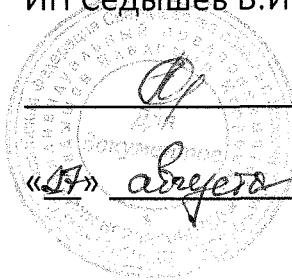


Д.Б. Барановская/

2025г.

Утверждаю:

ИП Седышев В.И.



/В.И.Седышев/

2025г.

**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

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

Рацион: 1-4\_СеровДОВЗ\_25

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	200/10	9,06	13,62	48,54	354,11							
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94							
382,01	Какао на молоке"	200	6,7	3,4	21	143							
5	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,2	9,63	44,36	0,08	0,04			10,36		6,79
6	Хлеб ржаной	20	2,27	0,89	11,35	69,07							
<b>Итого за Завтрак</b>			20,31	18,91	110,12	704,54	0,35				285,76		52,07
<b>Обед.</b>													
103,03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне_	200	2,12	2,22	19,38	137,6	0,08	13,2		0,11	10,64	43,84	17,96
6	Бедро куриное запечённое_	110	18,7	17,78	16,06	265,72	0,07	2	70,14		14	96,58	19
205	Рис с овощами	150	3,8	7,14	39,6	237,59	0,08	2,72			19,41	50,9	
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4
5	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,3	14,45	66,54	0,12	0,06			15,54		10,19
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61							
<b>Итого за Обед.</b>			30,77	28,95	135,37	933,66		2	72,14	0,47	114,39		54,61
<b>Итого за день</b>			51,08	47,86	245,49	1638,2		40,77	72,14	0,47	14	207,92	19

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.359

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

Рацион: 1-4\_СеровДОВЗ\_25

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (2 вариант)	210	9,1	12,99	35,18	295	0,21	1,64	65,21		183,58	245,75	
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,04		100		22	76,8	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4
5	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,3	14,45	66,54	0,12	0,06			15,54		10,19
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61							
<b>Итого за Завтрак</b>			19,88	19,24	81,93	588,15			165,21		229,59		13,51
<b>Обед.</b>													
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	200/10	3,52	3,24	30,11	137,6	0,06	5,28			18,34	35,61	15,21
235	Суфле из отварной рыбы (минтай)_	90	13,32	3,87	3,06	99,7	0,05	1,67	49,44		58,89	159,06	18,3
312	Пюре картофельное_	150	3,1	4,8	20,5	137,3	0,14	18,2			37,01	86,6	27,8
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
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61							
<b>Итого за Обед.</b>			26,31	13,64	105,95	631,93			201,79	3,82	143,43		76,81
<b>Итого за день</b>			46,19	32,88	187,88	1220,08		48,36	367	3,82		606,62	5

Суточное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)														
Форм: 1-4_СеровДОВЗ_25														
День: пятница														
Неделя: 1														
Сезон: 01.01-12.31 (Все)														
Возраст: 7-11 лет														
Мг	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
14	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Запеканка из творога с морковью	170	23,12	20,06	21,59	358,7	0,1	1,07	48,04		140,93	182,2		
	Молоко сгущенное	30	2,16	9	16,8	147		0,3	12,6	0,06		65,7		0,06
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
6,79	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,6	28,89	133,08	0,24	0,12			31,08		20,37	1,29
	Хлеб ржаной	40	4,55	1,77	22,69	138,15								0,64
52,07	Итого за Завтрак		34,34	31,45	104,97	836,93			60,64	0,06	275,4		34,53	
Обед														
17,96	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200/10	6,14	3,97	17,38	111,46	0,04	127,63		0,05	39,81	39,6	16,22	0,65
19	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
	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
20,4	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
10,19	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
54,61	Итого за Обед		32,7	18,36	111,41	727,86			2	2,4	113,03	161	62,24	1
19	Итого за день		67,04	49,81	216,38	1564,79		137,68	62,64	2,46	5	350,45	14	5,28

3/2.4.359

Суточное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)														
Форм: 1-4_СеровДОВЗ_25														
День: понедельник														
Неделя: 2														
Сезон: 01.01-12.31 (Все)														
Возраст: 7-11 лет														
Мг	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
14	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	200/10	7,49	11,75	37,07	285								
	Сыр (порциями)	25	5,58	5,61		73,96	0,05	0,18	44,3		210,94	126,56	11,61	0,18
1,4	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
10,19	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
13,51	Итого за Завтрак		22,61	21,77	89,3	651,89	0,25				365,91		41,11	
Обед														
15,21	Суп-пюре из гороха	200	5,95	3,64	13,28	118,8		3			38	66	29	2
	Гренки	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
18,3	Гуляш свинина	50/50	12,09	31,97	3,29	350,41	1	3		0,06	7	6,58	19	0,11
27,8	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,54	12,47	51,98	365,07				1,19		425,49		9,62
3,58	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
	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
6,81	Итого за Обед		35,91	49,57	131,93	1133,85	1	6	2	1,61	45	249	319,37	11,3
5	Итого за день		58,52	71,34	221,23	1785,74	1	3,35	46,3	1,61	45	665,23	48	12,95

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

Рацион: 1-4\_СеровДОВЗ\_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	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	200/10	9,06	13,62	48,54	354,11							
3,03	Бутерброды с маслом и сыром_30/10/20	30/10/20	7,62	12,81	14,89	206,12	0,1	0,27	143,04		337,46	232,72	22,93
382,01	Какао на молоке"	200	6,7	3,4	21	143							
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61							
<b>Итого за Завтрак</b>			26,79	31,16	101,45	806,84	0,31				583,68		50,85
<b>Обед.</b>													
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200/10	2,05	5,82	23,03	152,39	0,02	12,73			42,36	46,51	22,24
274	Зразы рубленые из свинины	90	8,26	22,39	8,44	266,92	0,1	1,01	18,79		30,26	93,35	13,57
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
5	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,3	14,45	66,54	0,12	0,06			15,54		10,19
6	Хлеб ржаной	20	2,27	0,89	11,35	69,07							
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94							
<b>Итого за Обед.</b>			22,22	37,17	128,43	943,77			18,79		131,71		66,68
<b>Итого за день</b>			49,01	68,33	229,88	1750,61		34,62	161,83			412,95	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.359

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

Рацион: 1-4\_СеровДОВЗ\_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	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
210	Омлет натуральный	150	23,04	41	4,37	477,93	0,26	0,5			163,16	357,44	25,5
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		20,37
6	Хлеб ржаной	40	4,55	1,77	22,69	138,15							
<b>Итого за Завтрак</b>			40,8	46,23	96,6	974,66			10	3,5	417,13		323,83
<b>Обед.</b>													
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,92	21,52	138	0,05	158,02		0,06	49,29	49,03	20,08
291	Плов из бройлер-цыплят	200	19,43	22,57	62,17	500,77	0,17	6,57	28		36,11	189,37	53,97
352,04	Напиток "Витошка Лайт"	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82			
5	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,3	14,45	66,54	0,12	0,06			15,54		10,19
6	Хлеб ржаной	20	2,27	0,89	11,35	69,07							
<b>Итого за Обед.</b>			31,52	28,68	125,49	839,38			180,35	3,88	106,59		85,52
<b>Итого за день</b>			72,32	74,91	222,09	1814,04		188	190,35	7,38		441,14	

Пищевое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Лист 1-4\_СеровДОВЗ\_25

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

Вещество (г)	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
14	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Омлет (свинина)	90	10,56	27,34	10,83	333,84					6		15	0,72
22,93	Рис с овощами	150	3,8	7,14	39,6	237,59	0,08	2,72			19,41	50,9		
	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	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
50,85	Итого за Завтрак		20,12	36,13	96,59	801,48	0,32				83,96	125	21,27	2
	Обед													
22,24	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200/10	3,52	3,24	30,11	137,6	0,06	5,28			18,34	35,61	15,21	0,57
	Голубцы 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
13,57	Супец свежий порционный	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,06	6		0,12	13,8	25,2	8,4	0,36
	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,5	137,3	0,14	18,2			37,01	86,6	27,8	1
1,4	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
10,19	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,2	9,63	44,36	0,08	0,04			10,36		6,79	0,43
	Хлеб ржаной	20	2,27	0,89	11,35	69,07								0,32
	Итого за Обед		23,48	37,11	124,8	913,79			28	0,15	124,79		90,66	
36,68	Итого за день		43,6	73,24	221,39	1715,27		38,1	28	0,15	6	351,93	15	6,75

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Пищевое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Лист 1-4\_СеровДОВЗ\_25

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

Вещество (г)	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
14	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Запеканка творожная с яблоком	170	50,08	63,58	53,96	489,6			123,76			409,7		1,24
5,5	Молоко сгущенное	30	2,16	9	16,8	147		0,3	12,6	0,06		65,7		0,06
260	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5,4	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,6	28,89	133,08	0,24	0,12			31,08		20,37	1,29
1,37	Хлеб ржаной	40	4,55	1,77	22,69	138,15								0,64
	Итого за Завтрак		61,3	74,97	137,34	967,83	0,4	1,35		0,06	507,01		85,09	
3,83	Обед													
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,65	2,78	24,23	172	0,1	16,5		0,14	13,3	54,8	22,45	0,83
1,08	Каша "Царская" с филе кур	200	21,17	15,79	87,39	674,8	1	2		1,51		514,41		11,21
1,97	Компот из клубники	200	0,2	1	7,4	39		16	30		4	1,6	5,2	0,26
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,3	14,45	66,54	0,12	0,06			15,54		10,19	0,65
1,19	Хлеб ржаной	20	2,27	0,89	11,35	69,07								0,32
	Итого за Обед		28,51	20,76	144,82	1021,41	1	2	30	1,65	90,49		376,08	
5,2	Итого за день		89,81	95,73	282,16	1989,24	1	2	166,36	1,71		049,01		16,78
	Итого за период		57,74	65,15	229,57	1702,96	1,09	2		2,08	425,89	82	220,05	1
16	Итого за период		577,41	651,51	2295,67	17029,62	10,85	16		20,81	258,87	820	2200,47	11

Составил

Зам. гл. буха 2

Утвердил

М.П.

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

лист 5-11\_СеровДОВ3\_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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
Каша вязкая молочная из пшена с маслом	250/10	9,27	14,55	45,9	352,86								
Сыр (порциями)	30	6,7	6,73		88,75	0,06	0,22	53,16		253,13	151,87	13,93	0,22
Уваренный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
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
<b>Итого за Завтрак</b>		25,51	25,69	98,13	734,54	0,26				408,1		43,43	
<b>Обед</b>													
Суп-пюре из гороха	250	7,44	4,55	16,6	148,5		4			47	83	36	2
Гречка	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
Голубцы свиные	70/70	16,93	44,76	4,61	490,57	1	4		0,08	10	9,21	26	0,15
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
<b>Итого за Обед</b>		46,57	66,22	160,6	1443,64	1	8		1,54	57	339	362,15	13,35
<b>Итого за день</b>		72,08	91,91	258,73	2178,18	1	4,75	53,16	1,54	57	763,23	62	15,04

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

лист 5-11\_СеровДОВ3\_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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
Каша вязкая молочная из риса с маслом	250/10	7,43	13,43	53,18	364	0,05	0,17	8,16		19,45	23,4	5,41	0,1
Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
Сыр (порциями)	20	4,47	4,49		59,17	0,04	0,15	35,44		168,75	101,25	9,29	0,15
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	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
<b>Итого за Завтрак</b>		18,46	20,37	118,94	747,22					257,93		47,13	
<b>Обед</b>													
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	2,54	7,2	28,51	188,67	0,02	15,76			52,44	57,58	27,54	1,3
Зразы рубленые из свинины	110	10,1	27,37	10,32	326,24	0,12	1,23	22,97		36,98	114,09	16,59	0,66
Щипка кабачковая ттк	100	2,8	7,2	14,6	133,8	0,2	7		3,2	41	37	15	0,8
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,86	8,34	43,87	281,82						45,08		
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
Хлеб пшеничный	30	2,22	0,3	14,45	66,54	0,12	0,06			15,54		10,19	0,65
Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
<b>Итого за Обед</b>		29	51,76	143,77	1160,68			22,97	3,2	161,51		72,64	
<b>Итого за день</b>		47,46	72,13	262,71	1907,9		47,19	66,57	3,2		385,45		10,3

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

Рацион: 5-11\_СеровДОВЗ\_25

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 ве (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
<b>Завтрак</b>													
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	250/10	11,22	16,86	60,1	438,42							
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94							
382,01	Какао на молоке"	200	6,7	3,4	21	143							
5	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,3	14,45	66,54	0,12	0,06			15,54		10,1
6	Хлеб ржаной	20	2,27	0,89	11,35	69,07							
<b>Итого за Завтрак</b>			23,21	22,25	126,5	811,03	0,43				324,69		55,4
<b>Обед</b>													
103,03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне_	250	2,65	2,78	24,23	172	0,1	16,5		0,14	13,3	54,8	22,4
6	Бедро куриное запечённое_	100	17	16,16	14,6	241,56	0,06	2	63,76		13	87,8	18
	Ризотто_	180	4,56	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61,08	
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4
5	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,4	19,26	88,72	0,16	0,08			20,72		13,5
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61							
<b>Итого за Обед.</b>			31,1	29,42	151,49	1013,6		2	65,76	0,5	122,08		62,1
<b>Итого за день</b>			54,31	51,67	277,99	1824,63		44,32	65,76	0,5	13	220,28	18

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.

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

Рацион: 5-11\_СеровДОВЗ\_25

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 ве (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
<b>Завтрак</b>													
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (2 вариант)	250/10	11,27	16,08	43,56	365,24	0,26	2,03	80,74		227,29	304,26	
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,04		100		22	76,8	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4
5	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,3	14,45	66,54	0,12	0,06			15,54		10,19
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61							
<b>Итого за Завтрак</b>			22,05	22,33	90,31	658,39			180,74		273,3		13,51
<b>Обед</b>													
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	250/10	4,36	4,01	37,28	170,36	0,07	6,54			22,71	44,09	18,83
235	Суфле из отварной рыбы (минтай)_	120	17,76	5,16	4,08	132,94	0,07	2,23	65,92		78,52	212,08	24,4
312	Пюре картофельное_	180	3,72	5,76	24,6	164,76	0,17	21,84			44,41	103,92	33,36
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
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61							
<b>Итого за Обед.</b>			32,21	16,66	118,24	725,39			218,27	3,82	174,83		92,09
<b>Итого за день</b>			54,26	38,99	208,55	1383,78		54,21	399,01	3,82		743,95	



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

Рацион: 5-11\_СеровДОВЗ\_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)			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>														
13,05	Запеканка из творога с морковью	200	27,2	23,6	25,4	422	0,12	1,26	56,52		165,8	214,36		
2	Молоко сгущенное	30	2,16	9	16,8	147		0,3	12,6	0,06		65,7		0,06
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,6	28,89	133,08	0,24	0,12			31,08		20,37	1,29
6	Хлеб ржаной	60	6,82	2,66	34,04	207,22								0,96
<b>Итого за Завтрак</b>			40,69	35,88	120,13	969,3			69,12	0,06	305,92		35,81	
<b>Обед.</b>														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,92	21,52	138	0,05	158,02		0,06	49,29	49,03	20,08	0,8
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_тк	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	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
<b>Итого за Обед.</b>			36,42	22,63	127,06	842,46			2	3,69	141,73	161	72,74	1
<b>Итого за день</b>			77,11	58,51	247,19	1811,76		171,06	71,12	3,75	5	406,84	14	6,23

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 5-11\_СеровДОВЗ\_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)			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>														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	250/10	9,27	14,55	45,9	352,86								
15	Сыр (порциями)	30	6,7	6,73		88,75	0,06	0,22	53,16		253,13	151,87	13,93	0,22
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	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
<b>Итого за Завтрак</b>			25,51	25,69	98,13	734,54	0,26				408,1		43,43	
<b>Обед.</b>														
021,0	Суп-пюре из гороха	250	7,44	4,55	16,6	148,5		4			47	83	36	2
371	Гренки	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
260	Гуляш свинина	60/60	14,51	38,36	3,95	420,49	1	3		0,07	8	7,9	23	0,13
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	40	4,55	1,77	22,69	138,15								0,64
<b>Итого за Обед.</b>			45,15	60,35	162,46	1397,9	1	7	2	1,86	55	302	381,54	13,78
<b>Итого за день</b>			70,66	86,04	260,59	2132,44	1	3,64	55,16	1,86	55	776,96	59	15,47

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

Рацион: 5-11\_СеровДОВЗ\_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)			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	Бутерброды с маслом и сыром_30/15/20	30/15/20	8,25	13,88	16,13	223,3	0,11	0,29	154,96		365,58	252,11	24,84	1,29
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	250/10	11,22	16,86	60,1	438,42								1,35
382,01	Какао на молоке"	200	6,7	3,4	21	143								1,2
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
<b>Итого за Завтрак</b>			29,58	35,47	114,25	908,33		0,81	154,96		645,55		52,76	
<b>Обед.</b>														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	250/10	2,54	7,2	28,51	188,67	0,02	15,76			52,44	57,58	27,54	1,3
274	Зразы рубленные из свинины_	120	11,01	29,85	11,25	355,89	0,13	1,35	25,05		40,35	124,47	18,09	0,72
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
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	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
<b>Итого за Обед.</b>			27,91	47,84	149,7	1150,53			25,05		155,88		77,14	
<b>Итого за день</b>			57,49	83,31	263,95	2058,86			180,01			482,04		12,15

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 5-11\_СеровДОВЗ\_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)			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>														
210	Омлет натуральный	200	30,72	54,66	5,82	637,24	0,34	0,66			217,54	476,58	34	5,68
3	Кукуруза консервированная	100	14,5	3	49,5	289	2			7	170	1505	520	19
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	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
<b>Итого за Завтрак</b>			51,23	60,21	97,02	1142,85			10	7	535,33		580,87	
<b>Обед.</b>														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_	300/10	9,06	5,87	25,66	164,54	0,06	188,41		0,07	58,77	58,46	23,94	0,95
291	Плов из бройлер-цыплят_	220	21,37	24,83	68,39	550,85	0,19	7,23	30,8		39,72	208,31	59,37	2,01
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
<b>Итого за Обед.</b>			36,8	32,43	146,33	972,72			183,15	3,89	127,68		98,81	
<b>Итого за день</b>			88,03	92,64	243,35	2115,57		219,17	193,15	10,89		341,15		30,36

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

Рацион: 5-11\_СеровДОВЗ\_25

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)			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)	100	11,73	30,38	12,03	370,93					7		16	0,8
205	Рис с овощами	180	4,56	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61,08		
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	2,22	0,3	14,45	66,54	0,12	0,06			15,54		10,19	0,65
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
<b>Итого за Завтрак</b>			22,05	40,6	105,71	886,09	0,35				90,82	139	22,03	2
<b>Обед</b>														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/10	4,36	4,01	37,28	170,36	0,07	6,54			22,71	44,09	18,83	0,7
279	Тефтели 2-й вариант /свин/	80/40	13,75	31,8	22,92	440,52	0,41	1,81	32		42,71	168,92	34,18	1,78
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
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	35	2,59	0,35	16,85	77,63	0,14	0,07			18,13		11,88	0,75
6	Хлеб ржаной	30	3,41	1,33	17,02	103,61								0,48
<b>Итого за Обед</b>			29,19	43,44	152,58	1101,68			32	0,23	161,69		115,44	
<b>Итого за день</b>			51,24	84,04	258,29	1987,77		47,8	32	0,23	7	425,82	16	8,1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 5-11\_СеровДОВЗ\_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
<b>Завтрак</b>														
223,14	Запеканка творожная с яблоком	200	58,92	74,8	63,48	576			145,6			482		1,46
2	Молоко сгущенное	30	2,16	9	16,8	147		0,3	12,6	0,06		65,7		0,06
15	Сыр (порциями)	20	4,47	4,49		59,17	0,04	0,15	35,44		168,75	101,25	9,29	0,15
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	60	4,44	0,6	28,89	133,08	0,24	0,12			31,08		20,37	1,29
6	Хлеб ржаной	40	4,55	1,77	22,69	138,15								0,64
<b>Итого за Завтрак</b>			74,61	90,68	146,86	1113,4	0,46	1,66		0,06	741,5		103,3	
<b>Обед</b>														
103,03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	300	3,18	3,34	29,08	206,4	0,12	19,8		0,17	15,96	65,76	26,94	1
44,03	Каша "Царская" с филе кур	250	26,47	19,73	109,23	843,5	1	3		1,88		643,02		14,02
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	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
<b>Итого за Обед</b>			34,34	25,26	171,51	1224,51	1	3	30	2,05	106,15		464,81	
<b>Итого за день</b>			108,95	115,94	318,37	2337,91	1	3	223,64	2,11		362,13		20,13
<b>Среднее за период</b>			56,8	64,6	216,64	1644,9	1,11	2		2,33	441,88	78	233,1	1
<b>Итого за период</b>			681,59	775,18	2599,72	19738,8	13,33	20		27,9	302,56	941	2797,21	11

Составил

Зам. гл. буха 2

М.П.

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