

Согласовано:

директор МАОУ СОШ № 1

«Полифорум»



/ И.Н Желтых/

2026г.

Утверждаю:

ИП Розенбах Е.О.



/Е.О.Розенбах/

2026г.

**Примерное двухнедельное меню горячих
завтраков и обедов для учащихся в возрасте
7-11 лет, 12 лет и старше**

МАОУ СОШ №1 «Полифорум»

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 приготавливаемых блюд

Рацион: 1-4_шк.1П/ф_Серов_26

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174,02	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/10	5,48	10,63	45,04	299,92	0,03		45	0,16		63		0,4
15	Сыр (порциями)	15	3,9	3,93		50,85		0,12	0,03					0,12
1	Манник	100	5,04	6,12	55,08	298,28	0,04		18	0,48		28,4		0,32
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
376	Чай с сахаром	200			15	59,97								
Итого за Завтрак			18,91	21,84	147,12	865,02				0,64	216,59		50,45	
Итого за день			18,91	21,84	147,12	865,02	0,3	0,17	63,03	0,64		91,4		2,57

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_шк.1П/ф_Серов_26

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
274	Зразы рубленые из свинины	90	10,71	23,5	13,54	306,39	0,07	3,27		0,07	25,76	89	9,5	
309,06	Макаронные изделия отварные/ Икра кабачковая_150/30	150/30	5,9	7,43	38,71	248,79	0,01	2,1	26,1	0,93		12,84		0,21
376	Чай с сахаром	200			15	59,97								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	20	1,56	0,54	10,66	53,6	0,08							0,56
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03						0,59
Итого за Завтрак			19,6	31,7	88,58	719,15		5,4	26,1	1	3	31,81	8	2,11
Итого за день			19,6	31,7	88,58	719,15	0,23			1	75,2	89	25,96	

Прил
Ради

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: 1-4_шк.1П/ф_Серов_26

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.
1
Обе
157
268,03
171
54,09
5
6
Итого
Итого

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Завтрак													
175,01	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом_	200/10	6,05	11,22	33,45	259,22	0,01		45	0,06	3,52	24	1
	Фрукт свежий_	1	1	1	24,5	117,5	0,08	25		0,5	40	27,5	22
376	Чай с сахаром	200			15	59,97							
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12						
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03					
Итого за Завтрак			10,82	13,26	99,61	567,49				0,56	3		43,6
Итого за день			10,82	13,26	99,61	567,49	0,28	25,03	45	0,56	94,09	51,5	1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.

Приме
Радио

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: 1-4_шк.1П/ф_Серов_26

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.
1
Обед
43 457
255
309
376
5
6
3 465,01
Итого з
Итого з
Средне
Итого з

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в (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													
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	60/30	6,29	11,73	6,62	156,54	0,03	2,3		0,08	2	13,4	6
312	Пюре картофельное_	150	3,22	4,84	21,97	144,37	0,15	25,6	22,5	0,12		75,74	
352,04	Напиток "Витошка Лайт"_	200			15,52	62,4							
5	Хлебобулочное изделие витамин.	40	3,12	1,08	21,32	107,2	0,16						
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03					
Итого за Завтрак			14,06	17,88	76,1	520,91				0,2	84,06	63	4
Итого за день			14,06	17,88	76,1	520,91	0,41	27,93	22,5	0,2	2	89,14	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_шк.1П/ф_Серов_26

День: пятница

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
Завтрак														
223	Запеканка из творога	150	26,01	17,34	26,24	370,38	0,03		20,25	0,18		11,55		0,27
327	Соус молочный (сладкий)	50	0,85	4,3	5,23	62,98			22,5			1,5		
376	Чай с сахаром	200			15	59,97								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	60	4,68	1,63	31,99	160,8	0,24							1,68
6	Хлеб ржаной	40	2,86	0,46	21,34	100,8	0,14	0,06						1,18
Итого за Завтрак			34,4	23,73	99,8	754,93				0,18	107,22		31,4	
Итого за день			34,4	23,73	99,8	754,93	0,41	0,06	42,75	0,18		13,05		3,13

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_шк.1П/ф_Серов_26

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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
Завтрак														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	200/10	8,54	12,07	45,29	323,26			45			3		
15	Сыр (порциями)	20	5,2	5,24		67,8		0,16	0,04					0,16
386	Йогурт питьевой	200	6,4	4,8	9	104		1,2				190		
5	Хлебобулочное изделие витамин.	40	3,12	1,08	21,32	107,2	0,16							1,12
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
Итого за Завтрак			25,41	23,54	91,62	677,86					518,85		28,54	
Итого за день			25,41	23,54	91,62	677,86	0,27	1,41	45,04			193		2,17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_шк.1П/ф_Серов_26

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
Завтрак													
274	Зразы рубленые из свинины_	90	10,71	23,5	13,54	306,39	0,07	3,27		0,07	25,76	89	9,5
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,4	4,8	36,45	213,15			26,1			1,8	
377	Чай с лимоном_	200/7	0,06	0,01	16,21	66,27		2,8					
338	Яблоко_	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2		11	
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05					
Итого за Завтрак			18,72	29,06	92,01	708,41		16,12	26,1	0,27	3	31,77	8
Итого за день			18,72	29,06	92,01	708,41	0,21			0,27	52,28	89	31,64

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.42

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_шк.1П/ф_Серов_26

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
Завтрак													
291	Плов из бройлер-цыплят_	200	19,88	17,59	33,88	373,68	0,04	2,95		0,1	12	13,55	16
376	Чай с сахаром	200			15	59,97							
5	Хлебобулочное изделие витамин.	40	3,12	1,08	21,32	107,2	0,16						
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05					
3 465,0	Кондитерское изделие	30	1,53	8,46	18,69	155,4							
Итого за Завтрак			26,68	27,48	104,9	771,85		2		0,1	74,9		26,64
Итого за день			26,68	27,48	104,9	771,85	0,31	3		0,1	12	13,55	16

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_шк.1П/ф_Серов_26

День: четверг

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
268,02	Котлета (свинина)_	90	14,32	19,41	14,28	287,34	0,09				5		13	0,71
312	Пюре картофельное_	150	3,22	4,84	21,97	144,37	0,15	25,6	22,5	0,12		75,74		1,15
54,09	Компот из клубники_	200	0,08	0,02	8,81	34,93					8		4	
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
Итого за Завтрак			22,11	25,43	77,06	622,64		12	1	0,12	93,74	144	54,28	1
Итого за день			22,11	25,43	77,06	622,64	0,47	25,65	22,5	0,12	13	75,74	17	3,59

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_шк.1П/ф_Серов_26

День: пятница

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
18	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_	200/10	6,92	11,46	39,65	291,49	0,09		44,99	0,22		89,68		1,34
378	Чай с молоком_	200	1,43	1,63	18,4	93,54								
3 465,0	Кондитерское изделие	40	2,04	11,28	24,92	207,2								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	20	1,56	0,54	10,66	53,6	0,08							0,56
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03						0,59
338	Яблоко_	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2		11		2,2
Итого за Завтрак			13,78	25,54	114,1	743,23				0,42	59,43		65,95	
Итого за день			13,78	25,54	114,1	743,23	0,27	10,03	44,99	0,42		100,68		4,69
Среднее за период			20,45	23,95	99,09	695,15		1		0,35	137,64	39	40,69	
Итого за период			204,49	239,46	990,9	6951,49		14	1	3,49	376,36	385	406,92	2

Составил

Плетнева К.Ф.

Утвердил



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1-4_Серов_обед_2026

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,51	5,23	15,15	125,4	0,19	9,2		0,19		66,59		1,55
371	Гренки	20	1,56	0,54	10,66	53,6	0,1							0,54
260	Гуляш свинина	50/50	11,17	16,85	2,21	203,63	0,03	3,73		0,08	4	9,11	11	0,23
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	9,06	6,71	44,48	279,2	0,32		27	0,57		214,88		4,79
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,68	0,12	31,58	130,26								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03						0,59
3465,0	Кондитерское изделие	20	1,02	5,64	12,46	103,6								
Итого за Обед.			31,77	36,13	143,2	1026,49				0,84	121,93	128	190,88	
Итого за день			31,77	36,13	143,2	1026,49	0,83	12,96	27	0,84	4	290,58	11	8,54

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_Серов_обед_2026

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,98	6,67	11,28	116,6	0,05	12,65		0,17	24,01	44,84	22,1	1,08
274	Зразы рубленые из свинины	90	10,71	23,5	13,54	306,39	0,07	3,27		0,07	25,76	89	9,5	
309,04	Макаронные изделия отварные/Икра кабачковая_150/40	150/40	6,09	8,32	39,48	260,69	0,01	2,8	26,1	1,24	17,79	16,54	6	0,28
376	Чай с сахаром	200			15	59,97								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
Итого за Обед.			23,27	39,65	111,3	899,65		18,77	26,1	1,48	3	80,35	55,54	3,84
Итого за день			23,27	39,65	111,3	899,65	0,36			1,48	121,19	89	8	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_Серов_обед_2026

День: среда

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 ве- (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
Обед.													
103,03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,25	3,01	16,81	103,69	0,08	13,2		0,11		43,84	
6,05	Голень куриная запечённая	90	16,81	11,03	2,98	182,95	0,04	5,4		0,13	3	17,42	1
205	Рис с овощами	150	3,19	6,43	30,71	196,29	0,05	4,75		0,3		77,16	
388	Компот из ягод (заморозка)	200	0,23	0,08	31,92	130,2							
5	Хлебобулочное изделие витамин.	20	1,56	0,54	10,66	53,6	0,08						
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03					
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2		11	
Итого за Обед.			25,87	21,72	113,55	764,13				0,74	81,48	2	75
Итого за день			25,87	21,72	113,55	764,13	0,35	33,38		0,74	3	149,42	1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_Серов_обед_2026

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 ве- (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
Обед.													
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200/10	2,12	5,61	14,55	117,75	0,06	13,69		0,17		58,34	
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	90	10,31	7,37	8,37	151,78	0,03	0,9	10,8	0,65		165,87	
312	Пюре картофельное	150	3,22	4,84	21,97	144,37	0,15	25,6	22,5	0,12		75,74	
352,04	Напиток "Витошка Лайт"	200			15,52	62,4							
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12						
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03					
Итого за Обед.			19,42	18,86	87,07	607,1				0,94	125,23		91
Итого за день			19,42	18,86	87,07	607,1	0,43	40,22	33,3	0,94		299,95	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Рацион: 1-4_Серов_обед_2026

День: пятница

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
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200/10	1,66	5,41	7,54	85,91	0,04	6,78		0,09	7,43	24,28	10,58	0,38
268,02	Котлета (свинина)	90	14,32	19,41	14,28	287,34	0,09				5		13	0,71
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,4	4,8	36,45	213,15			26,1			1,8		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,14	24,44	101,6		0,6	2	0,36		16,6		0,6
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03						0,59
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2		11		2,2
Итого за Обед.			25,87	31,2	119,17	865,8		17,41	28,1	0,65	117,46	53,68	60,44	5,32
Итого за день			25,87	31,2	119,17	865,8	0,35		28,1	0,65	5	144	13	5,32

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_Серов_обед_2026

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,51	5,23	15,15	125,4	0,19	9,2		0,19		66,59		1,55
371	Гренки	20	1,56	0,54	10,66	53,6	0,1							0,54
260	Гуляш свинина	50/50	11,17	16,85	2,21	203,63	0,03	3,73		0,08	4	9,11	11	0,23
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	9,06	6,71	44,48	279,2	0,32		27	0,57		214,88		4,79
388	Компот из ягод (заморозка)	200	0,23	0,08	31,92	130,2								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	20	1,56	0,54	10,66	53,6	0,08							0,56
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03						0,59
Итого за Обед.			29,52	30,18	125,75	896,03				0,84	107,11	128	189,28	
Итого за день			29,52	30,18	125,75	896,03	0,79	12,96	27	0,84	4	290,58	11	8,26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_Серов_обед_2026

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	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Обед.													
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200/10	1,6	5,39	9,11	94,18	0,04	10,22		0,14	19,39	36,22	17,84
274	Зразы рубленые из свинины	100	11,9	26,11	15,04	340,43	0,08	3,63		0,08	28,62	99	10,56
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,4	4,8	36,45	213,15			26,1			1,8	
376	Чай с сахаром	200			15	59,97							
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12						
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05					
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2		11	
Итого за Обед.			23,79	37,86	117,4	910,73		23,9	26,1	0,42	3	70,1	55,3
Итого за день			23,79	37,86	117,4	910,73	0,38			0,42	118,99	99	9

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_Серов_обед_2026

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	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Обед.													
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	2,05	6,7	9,33	106,37	0,05	8,4		0,11	9,2	30,06	13,1
291	Плов из бройлер-цыплят	200	19,88	17,59	33,88	373,68	0,04	2,95		0,1	12	13,55	16
352,04	Напиток "Витошка Лайт"	200			15,52	62,4							
5	Хлебобулочное изделие витамин.	40	3,12	1,08	21,32	107,2	0,16						
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05					
Итого за Обед.			27,2	25,72	96,06	725,25		11,4		0,21	84,1	43,61	39,7
Итого за день			27,2	25,72	96,06	725,25	0,36	2		0,21	12		16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_Серов_обед_2026

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200/10	2,12	5,61	14,55	117,75	0,06	13,69		0,17		58,34		0,8
279	Тефтели 2-й вариант /свин/	70/35	7,34	13,69	7,72	182,63	0,04	2,68		0,09	2	15,64	6	0,25
312,03	Пюре картофельное/Огурец свежий_150/30	150/30	3,46	4,87	22,8	148,87	0,16	28,6	22,5	0,16		88,34		1,33
377	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,01	16,21	66,27		2,8						
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03						0,59
Итого за Обед.			16,75	25,22	87,94	646,32				0,42	90,79	73	73,4	
Итого за день			16,75	25,22	87,94	646,32	0,45	47,8	22,5	0,42	2	162,32	6	3,81

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_Серов_обед_2026

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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
Обед.														
157	Солянка домашняя со сметаной	200/10	3,55	8,72	6,74	119,93	0,06	11,82		0,19	1	33,08	1	0,65
268,03	Шницель (свинина)	90	12,9	17,47	12,84	258,6	0,08				4		12	0,64
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	9,06	6,71	44,48	279,2	0,32		27	0,57		214,88		4,79
54,09	Компот из клубники	200	0,08	0,02	8,81	34,93					8		4	
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03						0,59
Итого за Обед.			29,36	33,96	99,53	823,46		12	1	0,76	106,4	130	179	
Итого за день			29,36	33,96	99,53	823,46	0,65	11,85	27	0,76	13	247,96	17	7,51
Среднее за период			25,28	30,05	110,1	816,5		1		0,73	107,47	79	101,05	
Итого за период			252,82	300,5	1100,97	8164,96		14	1	7,3	1074,68	793	1010,5	2

Составил

Плетнева К.С.

Утвердил



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_Серов_2026

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
260	Гуляш свинина	50/50	11,17	16,85	2,21	203,63	0,03	3,73		0,08	4	9,11	11	0,23
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	10,87	8,05	53,38	335,04	0,38		32,4	0,68		257,86		5,75
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,68	0,12	31,58	130,26								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	40	3,12	1,08	21,32	107,2	0,16							1,12
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
Итого за Завтрак			27,99	26,45	124,5	851,73				0,76	91,15	128	195,51	
Итого за день			27,99	26,45	124,5	851,73	0,68	3,78	32,4	0,76	4	266,97	11	7,99

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_Серов_2026

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
274	Зразы рубленные из свинины	100	11,9	26,11	15,04	340,43	0,08	3,63		0,08	28,62	99	10,56	
309,07	Макаронные изделия отварные/ Икра кабачковая_180/50	180/50	7,35	10,2	47,56	315,61	0,01	3,5	31,5	1,55		20,6		0,35
376	Чай с сахаром	200			15	59,97								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	20	1,56	0,54	10,66	53,6	0,08							0,56
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03						0,59
Итого за Завтрак			22,24	37,08	98,93	820,01		7,16	31,5	1,63	3	41,68	9	2,33
Итого за день			22,24	37,08	98,93	820,01	0,24			1,63	86,55	99	30,02	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_Серов_2026

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)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
6,05	Голень куриная запечённая_	100	18,68	12,26	3,31	203,28	0,04	6		0,14	4	19,36
205	Рис с овощами	180	3,83	7,72	36,85	235,55	0,06	5,7		0,36		92,59
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,23	0,08	31,92	130,2						
5	Хлебобулочное изделие витамин.	40	3,12	1,08	21,32	107,2	0,16					
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05				
Итого за Завтрак			28,01	21,49	109,41	751,83				0,5	90,64	2
Итого за день			28,01	21,49	109,41	751,83	0,37	11,75		0,5	4	111,95

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_Серов_2026

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)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	100	11,46	8,19	9,3	168,64	0,03	1	12	0,72		184,3
312	Пюре картофельное_	180	3,86	5,81	26,36	173,24	0,18	30,72	27	0,14		90,89
352,04	Напиток "Витошка Лайт" _	200			15,52	62,4						
5	Хлебобулочное изделие витамин.	40	3,12	1,08	21,32	107,2	0,16					
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05				
Итого за Завтрак			20,59	15,43	88,51	587,08				0,86	137,23	
Итого за день			20,59	15,43	88,51	587,08	0,48	31,77	39	0,86		275,19

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_Серов_2026

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
268,02	Котлета (свинина)_	100	15,91	21,57	15,87	319,27	0,1				5		14	0,79
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,48	5,76	43,74	255,78			31,32			2,16		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,14	24,44	101,6		0,6	2	0,36		16,6		0,6
5	Хлебобулочное изделие витамин.	40	3,12	1,08	21,32	107,2	0,16							1,12
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
Итого за Завтрак			27,98	28,9	121,38	859,45				0,36	115,08	161	47,61	1
Итого за день			27,98	28,9	121,38	859,45	0,37	0,65	33,32	0,36	5	18,76	14	3,4

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_Серов_2026

День: суббота

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
265	Плов со свининой_	250	22,34	31,44	43,34	543,83	0,04	7,88		0,21	9,56	22,71	19	0,49
376	Чай с сахаром	200			15	59,97								
465,0	Кондитерское изделие	30	1,53	8,46	18,69	155,4								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	40	3,12	1,08	21,32	107,2	0,16							1,12
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
Итого за Завтрак			29,14	41,33	114,36	942	1			0,21	7	211	33,04	1
Итого за день			29,14	41,33	114,36	942	0,31	7,93		0,21	78,01	22,71	19	2,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_Серов_2026

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 (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
260	Гуляш свинина	50/50	11,17	16,85	2,21	203,63	0,03	3,73		0,08	4	9,11
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	10,87	8,05	53,38	335,04	0,38		32,4	0,68		257,86
388	Компот из ягод (заморозка)	200	0,23	0,08	31,92	130,2						
5	Хлебобулочное изделие витамин.	40	3,12	1,08	21,32	107,2	0,16					
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05				
Итого за Завтрак			27,54	26,41	124,84	851,67				0,76	91,15	128
Итого за день			27,54	26,41	124,84	851,67	0,68	3,78	32,4	0,76	4	266,97

Приложение 8 к СанПиН 2.3/

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_Серов_2026

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 (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
274	Зразы рубленые из свинины	100	11,9	26,11	15,04	340,43	0,08	3,63		0,08	28,62	99
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,48	5,76	43,74	255,78			31,32			2,16
376	Чай с сахаром	200			15	59,97						
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2		11
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12					
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05				
Итого за Завтрак			23,27	33,43	115,58	859,18		13,68	31,32	0,28	3	34,24
Итого за день			23,27	33,43	115,58	859,18	0,34			0,28	99,87	99

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_Серов_2026

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	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	27,83	24,63	47,43	523,15	0,05	4,14		0,14	17	18,98	23	0,34
352,04	Напиток "Витошка Лайт"__	200			15,52	62,4								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	40	3,12	1,08	21,32	107,2	0,16							1,12
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
Итого за Завтрак			33,1	26,06	100,28	768,35		2		0,14	77,47		29,48	2
Итого за день			33,1	26,06	100,28	768,35	0,32	4,19		0,14	17	18,98	23	2,35

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_Серов_2026

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	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/_	80/40	8,39	15,64	8,82	208,72	0,04	3,06		0,1	3	17,87	7	0,28
312	Пюре картофельное_	180	3,86	5,81	26,36	173,24	0,18	30,72	27	0,14		90,89		1,38
377	Чай с лимоном_	200/7	0,06	0,01	16,21	66,27		2,8						
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
Итого за Завтрак			16,8	22,62	83,39	604,23				0,24	76,65	83	59,14	
Итого за день			16,8	22,62	83,39	604,23	0,45	36,63	27	0,24	3	108,76	7	3,39

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11_Серов_2026

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 (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
268,03	Шницель (свинина)	100	14,33	19,41	14,27	287,33	0,09				5	
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	10,87	8,05	53,38	335,04	0,38		32,4	0,68		257,86
54,09	Компот из клубники	200	0,08	0,02	8,81	34,93					8	
5	Хлебобулочное изделие витамин.	40	3,12	1,08	21,32	107,2	0,16					
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05				
Итого за Завтрак			30,55	28,91	113,79	840,1		12	1	0,68	113,47	144
Итого за день			30,55	28,91	113,79	840,1	0,74	0,05	32,4	0,68	13	257,86

Приложение 8 к СанПиН 2.3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11_Серов_2026

День: суббота

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 (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
255	Печень по-строгановски	50/50	13,41	10,2	4,86	165,24	0,01	1	9	0,03		6,4
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,48	5,76	43,74	255,78			31,32			2,16
376	Чай с сахаром	200			15	59,97						
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12					
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05				
3 465,0	Кондитерское изделие	40	2,04	11,28	24,92	207,2						
Итого за Завтрак			26,42	28,4	120,52	844,19				0,03	58,83	
Итого за день			26,42	28,4	120,52	844,19	0,24	1,05	40,32	0,03		8,56
Среднее за период			26,14	28,04	109,62	798,32		1		0,54	93,01	88
Итого за период			313,63	336,51	1315,49	9579,82	1	14	1	6,45	1116,1	1055

Составил

Плетнева К.Ф.

Утвердил



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_Серов_обед_2026

День: понедельник

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,64	6,54	18,94	156,75	0,24	11,5		0,24		83,24		1,94
371	Гренки_	20	1,56	0,54	10,66	53,6	0,1							0,54
260	Гуляш свинина_	50/50	11,17	16,85	2,21	203,63	0,03	3,73		0,08	4	9,11	11	0,23
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	10,87	8,05	53,38	335,04	0,38		32,4	0,68		257,86		5,75
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,68	0,12	31,58	130,26								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	20	1,56	0,54	10,66	53,6	0,08							0,56
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03						0,59
338	Яблоко_	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3		16,5		3,3
Итого за Обед.			33,51	33,47	152,8	1053,78				1,3	139,81	128	238,07	
Итого за день			33,51	33,47	152,8	1053,78	0,95	30,26	32,4	1,3	4	366,71	11	12,91

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_Серов_обед_2026

День: вторник

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	250/10	1,98	6,67	11,28	116,6	0,05	12,65		0,17	24,01	44,84	22,1	1,08
274	Зразы рубленные из свинины_	100	11,9	26,11	15,04	340,43	0,08	3,63		0,08	28,62	99	10,56	
309,05	Макаронные изделия отварные/ Икра кабачковая_180/60	180/60	7,54	11,09	48,33	327,51	0,01	4,2	31,5	1,86	26,28	24,3	9	0,42
376	Чай с сахаром	200			15	59,97								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	40	3,12	1,08	21,32	107,2	0,16							1,12
6	Хлеб ржаной	35	2,51	0,41	18,68	88,2	0,13	0,06						1,04
Итого за Обед.			27,05	45,36	129,65	1039,91		20,54	31,5	2,11	3	90,22	63,39	4,49
Итого за день			27,05	45,36	129,65	1039,91	0,43			2,11	148,89	99	9	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_Серов_обед_2026

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
103,03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,81	3,76	21,01	129,61	0,1	16,5		0,14		54,8		0,81
6,05	Голень куриная запеченная	100	18,68	12,26	3,31	203,28	0,04	6		0,14	4	19,36	1	0,38
205	Рис с овощами	180	3,83	7,72	36,85	235,55	0,06	5,7		0,36		92,59		0,88
388	Компот из ягод (заморозка)	200	0,23	0,08	31,92	130,2								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	20	1,56	0,54	10,66	53,6	0,08							0,56
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03						0,59
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2		11		2,2
Итого за Обед.			28,94	24,99	124,22	849,64				0,84	87,24	2	86,12	
Итого за день			28,94	24,99	124,22	849,64	0,38	38,23		0,84	4	177,75	1	5,42

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_Серов_обед_2026

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/10	2,62	6,95	18,01	145,79	0,07	16,95		0,21		72,23		0,99
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	100	11,46	8,19	9,3	168,64	0,03	1	12	0,72		184,3		0,86
312	Пюре картофельное	180	3,86	5,81	26,36	173,24	0,18	30,72	27	0,14		90,89		1,38
352,04	Напиток "Витошка Лайт"	200			15,52	62,4								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
Итого за Обед.			22,43	22,11	101,19	706,07				1,07	139,59		110,24	
Итого за день			22,43	22,11	101,19	706,07	0,51	48,72	39	1,07		347,42		4,96

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_Серов_обед_2026

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	2,05	6,7	9,33	106,37	0,05	8,4		0,11	9,2	30,06	13,1	0,47
268,02	Котлета (свинина)	100	15,91	21,57	15,87	319,27	0,1				5		14	0,79
309,08	Макаронные изделия отварные/Огурец свежий_180/50	180/50	6,8	5,8	45,11	263,61	0,02	5	31,5	0,05		23,1		0,3
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,14	24,44	101,6		0,6	2	0,36		16,6		0,6
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03						0,59
Итого за Обед.			28,85	35,25	121,41	921,65		14,03	33,5	0,52	117,96	69,76	61,73	3,59
Итого за день			28,85	35,25	121,41	921,65	0,36		33,5	0,52	5	161	14	3,59

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_Серов_обед_2026

День: суббота

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
157	Солянка домашняя со сметаной	250/10	4,4	10,8	8,34	148,48	0,07	14,63		0,24	1	40,96	2	0,8
265	Плов со свиной	250	22,34	31,44	43,34	543,83	0,04	7,88		0,21	9,56	22,71	19	0,49
376	Чай с сахаром	200			15	59,97								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	40	3,12	1,08	21,32	107,2	0,16							1,12
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
465,0	Кондитерское изделие	20	1,02	5,64	12,46	103,6								
Итого за Обед.			33,03	49,31	116,47	1038,68	1			0,45	98,53	211	53,13	1
Итого за день			33,03	49,31	116,47	1038,68	0,38	22,56		0,45	8	63,67	21	3,3

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_Серов_обед_2026

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,64	6,54	18,94	156,75	0,24	11,5		0,24		83,24		1,94
371	Гренки	20	1,56	0,54	10,66	53,6	0,1							0,54
260	Гуляш свинина	60/60	13,4	20,22	2,65	244,36	0,04	4,48		0,1	5	10,93	14	0,28
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	10,87	8,05	53,38	335,04	0,38		32,4	0,68		257,86		5,75
388	Компот из ягод (заморозка)	200	0,23	0,08	31,92	130,2								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03						0,59
Итого за Обед.			35,47	36,47	144,21	1050,75				1,02	131,39	154	227,04	1
Итого за день			35,47	36,47	144,21	1050,75	0,95	16,01	32,4	1,02	5	352,03	14	9,94

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_Серов_обед_2026

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	1,98	6,67	11,28	116,6	0,05	12,65		0,17	24,01	44,84	22,1	1,08
274	Зразы рубленые из свинины	100	11,9	26,11	15,04	340,43	0,08	3,63		0,08	28,62	99	10,56	
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,48	5,76	43,74	255,78			31,32			2,16		
376	Чай с сахаром	200			15	59,97								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	20	1,56	0,54	10,66	53,6	0,08							0,56
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03						0,59
338	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4		22		4,4
Итого за Обед.			24,15	40,11	125,99	970,78		36,31	31,32	0,65	3	90,08	62,62	7,46
Итого за день			24,15	40,11	125,99	970,78	0,34			0,65	122	99	9	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11_Серов_обед_2026

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
Обед.														
157	Солянка домашняя со сметаной	250/10	4,4	10,8	8,34	148,48	0,07	14,63		0,24	1	40,96	2	0,8
268,03	Шницель (свинина)	100	14,33	19,41	14,27	287,33	0,09				5		13	0,71
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	10,87	8,05	53,38	335,04	0,38		32,4	0,68		257,86		5,75
54,09	Компот из клубники	200	0,08	0,02	8,81	34,93					8		4	
5	Хлебобулочное изделие витамин.	40	3,12	1,08	21,32	107,2	0,16							1,12
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
Итого за Обед.			34,95	39,71	122,13	988,58		12	1	0,92	133,99	144	218,13	1
Итого за день			34,95	39,71	122,13	988,58	0,81	14,68	32,4	0,92	14	298,82	19	9,27

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11_Серов_обед_2026

День: суббота

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
Обед.														
43 457	Суп-лапша домашняя с филе куриным	250	10,51	8,28	12,98	168,88	0,03	2,1	36	0,08	1	66,1		0,21
255	Печень по-строгановски	50/50	13,41	10,2	4,86	165,24	0,01	1	9	0,03		6,4		0,08
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,48	5,76	43,74	255,78			31,32			2,16		
376	Чай с сахаром	200			15	59,97								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	40	3,12	1,08	21,32	107,2	0,16							1,12
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
3 465,0	Кондитерское изделие	30	1,53	8,46	18,69	155,4								
Итого за Обед.			37,2	34,13	132,6	988,07				0,11	86,08		52,35	
Итого за день			37,2	34,13	132,6	988,07	0,31	3,15	76,32	0,11	1	74,66		2,3
Среднее за период			29,68	34,99	122,78	929,44		1		0,81	116,2	89	108,66	
Итого за период			356,19	419,87	1473,85	11153,27	1	14	1	9,74	394,45	1071	303,96	5

Составил

Плетнева К.С.

Утвердил



ИП Розенбах Е.О.
Всего прошито, пронумеровано и
скреплено печатью
13 (Тринадцать) листов
Розенбах Е.О.