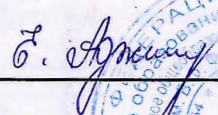


Согласовано:  
директор МАОУ СОШ № 14 им.  
В.Ф.Фуфачева

 / Е.Г.Аджиумер /  
«31» августа 2026г.



Утверждаю:  
ИП Розенбах Е.О.

 /Е.О.Розенбах/  
«14» августа 2026г.



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

**МАОУ СОШ №14 им. В.Ф.Фуфачева**

**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

Рацион: 1-4\_Серов\_2026

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |      | Минеральные вещества<br>(мг) |    |       |      |
|-------------------------|----------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|------|------------------------------|----|-------|------|
|                         |                                        |                 | Б                    | Ж     | У      |                                           | В1            | С    | А     | Е    | Ca                           | P  | Mg    | Fe   |
| 1                       | 2                                      | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11   | 12                           | 13 | 14    | 15   |
| <b>Завтрак</b>          |                                        |                 |                      |       |        |                                           |               |      |       |      |                              |    |       |      |
| 174,02                  | Каша вязкая молочная из риса с маслом_ | 200/10          | 5,48                 | 10,63 | 45,04  | 299,92                                    | 0,03          |      | 45    | 0,16 | 5,6                          | 63 |       | 0,4  |
| 15                      | Сыр (порциями)                         | 30              | 7,8                  | 7,84  |        | 101,7                                     |               | 0,24 | 0,06  |      | 300                          |    |       | 0,24 |
| 5                       | Хлебобулочное изделие витамин.         | 30              | 2,33                 | 0,79  | 15,97  | 80,4                                      | 0,13          |      |       |      | 44,43                        |    |       | 0,81 |
| 6                       | Хлеб ржаной                            | 30              | 1,76                 | 0,29  | 13,33  | 63                                        | 0,06          | 0,01 |       |      | 7,62                         |    |       | 0,73 |
| 379                     | Кофейный напиток с молоком             | 200             | 3,4                  | 3,35  | 28,14  | 155,14                                    |               |      |       |      |                              |    |       |      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                        |                 | 20,77                | 22,9  | 102,48 | 700,16                                    |               |      |       | 0,16 |                              |    | 49,26 |      |
| <b>Итого за день</b>    |                                        |                 | 20,77                | 22,9  | 102,48 | 700,16                                    | 0,22          | 0,25 | 45,06 | 0,16 | 357,65                       | 63 |       | 2,18 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

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

Рацион: 1-4\_Серов\_2026

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |      | Минеральные вещества<br>(мг) |       |      |      |
|-------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|-------------------------------------------|---------------|------|------|------|------------------------------|-------|------|------|
|                         |                                                        |                 | Б                    | Ж     | У     |                                           | В1            | С    | А    | Е    | Ca                           | P     | Mg   | Fe   |
| 1                       | 2                                                      | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7                                         | 8             | 9    | 10   | 11   | 12                           | 13    | 14   | 15   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                        |                 |                      |       |       |                                           |               |      |      |      |                              |       |      |      |
| 274                     | Зразы рубленые из свинины_                             | 90              | 10,71                | 23,5  | 13,54 | 306,39                                    | 0,07          | 3,27 |      | 0,07 | 25,76                        | 18,97 | 8    | 0,75 |
| 309,06                  | Макаронные изделия отварные/<br>Икра кабачковая_150/30 | 150/30          | 5,9                  | 7,43  | 38,71 | 248,79                                    | 0,01          | 2,1  | 26,1 | 0,93 | 13,69                        | 12,84 |      | 0,21 |
| 376                     | Чай с сахаром                                          | 200             |                      |       | 15    | 59,97                                     |               |      |      |      |                              |       |      |      |
| 5                       | Хлебобулочное изделие витамин.                         | 20              | 1,55                 | 0,53  | 10,65 | 53,6                                      | 0,08          |      |      |      | 29,62                        |       |      | 0,54 |
| 6                       | Хлеб ржаной                                            | 20              | 1,18                 | 0,19  | 8,89  | 42                                        | 0,04          | 0,01 |      |      | 5,08                         |       |      | 0,49 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                        |                 | 19,34                | 31,65 | 86,79 | 710,75                                    |               |      |      | 1    | 3                            | 89    | 24,5 |      |
| <b>Итого за день</b>    |                                                        |                 | 19,34                | 31,65 | 86,79 | 710,75                                    | 0,2           | 5,38 | 26,1 | 1    | 74,15                        | 31,81 | 8    | 1,99 |

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

Рацион: 1-4\_Серов\_2026

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |    |      | Минеральные вещества<br>(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>          |                                                          |                 |                      |       |       |                                           |               |       |    |      |                              |    |      |      |
| 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    | 0,14 |
| 338                     | Яблоко                                                   | 100             | 0,4                  | 0,4   | 9,8   | 47                                        | 0,03          | 10    |    | 0,2  | 16                           | 11 |      | 2,2  |
| 382,01                  | Какао на молоке                                          | 200             | 3,33                 | 3,42  | 13    | 97,1                                      |               |       |    |      |                              |    |      |      |
| 5                       | Хлебобулочное изделие витамин.                           | 20              | 1,55                 | 0,53  | 10,65 | 53,6                                      | 0,08          |       |    |      | 29,62                        |    |      | 0,54 |
| 6                       | Хлеб ржаной                                              | 20              | 1,18                 | 0,19  | 8,89  | 42                                        | 0,04          | 0,01  |    |      | 5,08                         |    |      | 0,49 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                          |                 | 12,51                | 15,76 | 75,79 | 498,92                                    |               |       |    | 0,26 | 3                            |    | 26,5 |      |
| <b>Итого за день</b>    |                                                          |                 | 12,51                | 15,76 | 75,79 | 498,92                                    | 0,16          | 10,01 | 45 | 0,26 | 54,22                        | 35 | 1    | 3,37 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

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

Рацион: 1-4\_Серов\_2026

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества<br>(мг) |       |       |      |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|-------------------------------------------|---------------|-------|------|------|------------------------------|-------|-------|------|
|                         |                                |                 | Б                    | Ж     | У     |                                           | В1            | С     | А    | Е    | Ca                           | P     | Mg    | Fe   |
| 1                       | 2                              | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7                                         | 8             | 9     | 10   | 11   | 12                           | 13    | 14    | 15   |
| <b>Завтрак</b>          |                                |                 |                      |       |       |                                           |               |       |      |      |                              |       |       |      |
| 279                     | Тефтели 2-й вариант /свин/     | 60/30           | 8,38                 | 15,62 | 8,82  | 208,69                                    | 0,02          | 3,06  |      | 0,08 | 6,2                          | 17,87 | 7     | 0,25 |
| 312                     | Пюре картофельное              | 150             | 3,22                 | 4,84  | 21,97 | 144,37                                    | 0,15          | 25,6  | 22,5 | 0,12 | 14                           | 75,74 |       | 1,15 |
| 352,04                  | Напиток "Витошка Лайт"         | 200             |                      |       | 15,52 | 62,4                                      |               |       |      |      |                              |       |       |      |
| 5                       | Хлебобулочное изделие витамин. | 40              | 3,1                  | 1,06  | 21,3  | 107,2                                     | 0,17          |       |      |      | 59,24                        |       |       | 1,08 |
| 6                       | Хлеб ржаной                    | 20              | 1,18                 | 0,19  | 8,89  | 42                                        | 0,04          | 0,01  |      |      | 5,08                         |       |       | 0,49 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                |                 | 15,88                | 21,71 | 76,5  | 564,66                                    |               |       |      | 0,2  | 3                            | 83    | 49,01 |      |
| <b>Итого за день</b>    |                                |                 | 15,88                | 21,71 | 76,5  | 564,66                                    | 0,38          | 28,67 | 22,5 | 0,2  | 84,52                        | 93,61 | 7     | 2,97 |

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

Рацион: 1-4\_Серов\_2026

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |      | Минеральные вещества<br>(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                     | Запеканка из творога_          | 150             | 26,01                | 17,34 | 26,24 | 370,38                                    | 0,03          |      | 20,25 | 0,18 | 4,88                         | 11,55 |       | 0,27 |
| 327                     | Соус молочный (сладкий)        | 50              | 0,85                 | 4,3   | 5,23  | 62,98                                     |               |      | 22,5  |      | 1,2                          | 1,5   |       |      |
| 376                     | Чай с сахаром                  | 200             |                      |       | 15    | 59,97                                     |               |      |       |      |                              |       |       |      |
| 5                       | Хлебобулочное изделие витамин. | 60              | 4,65                 | 1,59  | 31,95 | 160,8                                     | 0,25          |      |       |      | 88,87                        |       |       | 1,63 |
| 6                       | Хлеб ржаной                    | 40              | 2,35                 | 0,38  | 17,78 | 84                                        | 0,08          | 0,02 |       |      | 10,16                        |       |       | 0,98 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                |                 | 33,86                | 23,61 | 96,2  | 738,13                                    |               |      |       | 0,18 |                              |       | 28,49 |      |
| <b>Итого за день</b>    |                                |                 | 33,86                | 23,61 | 96,2  | 738,13                                    | 0,36          | 0,02 | 42,75 | 0,18 | 105,11                       | 13,05 |       | 2,88 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

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

Рацион: 1-4\_Серов\_2026

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |    | Минеральные вещества<br>(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          | 8,54                 | 12,07 | 45,29  | 323,26                                    |               |      | 45    |    | 2,4                          | 3  |       |      |
| 15                      | Сыр (порциями)                          | 20              | 5,2                  | 5,23  |        | 67,8                                      |               | 0,16 | 0,04  |    | 200                          |    |       | 0,16 |
| 379                     | Кофейный напиток с молоком              | 200             | 3,4                  | 3,35  | 28,14  | 155,14                                    |               |      |       |    |                              |    |       |      |
| 5                       | Хлебобулочное изделие витамин.          | 40              | 3,1                  | 1,06  | 21,3   | 107,2                                     | 0,17          |      |       |    | 59,24                        |    |       | 1,08 |
| 6                       | Хлеб ржаной                             | 30              | 1,76                 | 0,29  | 13,33  | 63                                        | 0,06          | 0,01 |       |    | 7,62                         |    |       | 0,73 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                         |                 | 22                   | 22    | 108,06 | 716,4                                     |               |      |       |    |                              |    | 26,36 |      |
| <b>Итого за день</b>    |                                         |                 | 22                   | 22    | 108,06 | 716,4                                     | 0,23          | 0,17 | 45,04 |    | 269,26                       | 3  |       | 1,97 |

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

Рацион: 1-4\_Серов\_2026

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества<br>(мг) |       |       |      |
|-------------------------|---------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------------|---------------|-------|------|------|------------------------------|-------|-------|------|
|                         |                                                   |                 | Б                    | Ж     | У     |                                      | В1            | С     | А    | Е    | Ca                           | P     | Mg    | Fe   |
| 1                       | 2                                                 | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7                                    | 8             | 9     | 10   | 11   | 12                           | 13    | 14    | 15   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                   |                 |                      |       |       |                                      |               |       |      |      |                              |       |       |      |
| 274                     | Зразы рубленые из свинины_                        | 90              | 10,71                | 23,5  | 13,54 | 306,39                               | 0,07          | 3,27  | ·    | 0,07 | 25,76                        | 18,97 | 8     | 0,75 |
| 309                     | Макаронные изделия отварные с<br>маслом сливочным | 150             | 5,33                 | 4,76  | 36,4  | 213,09                               |               |       | 26,1 |      | 1,39                         | 1,74  |       |      |
| 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  | 16                           | 11    |       | 2,2  |
| 6                       | Хлеб ржаной                                       | 30              | 1,76                 | 0,29  | 13,33 | 63                                   | 0,06          | 0,01  |      |      | 7,62                         |       |       | 0,73 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                   |                 | 18,26                | 28,96 | 89,28 | 695,75                               |               |       |      | 0,27 | 3                            | 89    | 29,46 |      |
| <b>Итого за день</b>    |                                                   |                 | 18,26                | 28,96 | 89,28 | 695,75                               | 0,16          | 16,08 | 26,1 | 0,27 | 50,77                        | 31,71 | 8     | 3,68 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

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

Рацион: 1-4\_Серов\_2026

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |    | Минеральные вещества<br>(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>          |                                                       |                 |                      |       |       |                                      |               |      |      |    |                              |      |       |      |
| 210,02                  | Омлет натуральный/Кукуруза<br>консервированная 150/30 | 150/30          | 15,19                | 21,43 | 6,09  | 278,47                               |               | 1,44 | 49,5 |    | 15,24                        | 15,6 |       | 0,11 |
| 3 465,0                 | Кондитерское изделие                                  | 30              |                      |       |       |                                      |               |      |      |    |                              |      |       |      |
| 376                     | Чай с сахаром                                         | 200             |                      |       | 15    | 59,97                                |               |      |      |    |                              |      |       |      |
| 5                       | Хлебобулочное изделие витамин.                        | 45              | 3,49                 | 1,19  | 23,96 | 120,6                                | 0,19          |      |      |    | 66,65                        |      |       | 1,22 |
| 6                       | Хлеб ржаной                                           | 45              | 2,65                 | 0,43  | 20    | 94,5                                 | 0,09          | 0,02 |      |    | 11,43                        |      |       | 1,1  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                       |                 | 21,33                | 23,05 | 65,05 | 553,54                               |               |      |      |    |                              |      | 27,53 |      |
| <b>Итого за день</b>    |                                                       |                 | 21,33                | 23,05 | 65,05 | 553,54                               | 0,28          | 1,46 | 49,5 |    | 93,32                        | 15,6 |       | 2,43 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4\_Серов\_2026

День: четверг  
Неделя: 2

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

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |    |     | Минеральные вещества<br>(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          |                                |                 |                      |       |       |                                           |               |      |    |     |                              |       |       |      |
| 268,03           | Шницель (свинина)_             | 90              | 14,33                | 19,41 | 14,27 | 287,33                                    | 0,09          |      |    |     | 26,13                        |       | 13    | 0,71 |
| 205              | Рис с овощами                  | 150             | 3,19                 | 6,43  | 30,71 | 196,29                                    | 0,05          | 4,75 |    | 0,3 | 10,94                        | 77,16 |       | 0,73 |
| 54,09            | Компот из клубники_            | 200             | 0,08                 | 0,02  | 8,81  | 34,93                                     |               |      |    |     |                              |       | 4     |      |
| 5                | Хлебобулочное изделие витамин. | 30              | 2,33                 | 0,79  | 15,97 | 80,4                                      | 0,13          |      |    |     | 44,43                        |       |       | 0,81 |
| 6                | Хлеб ржаной                    | 30              | 1,76                 | 0,29  | 13,33 | 63                                        | 0,06          | 0,01 |    |     | 7,62                         |       |       | 0,73 |
| Итого за Завтрак |                                |                 | 21,69                | 26,94 | 83,09 | 661,95                                    |               | 12   | 1  | 0,3 | 13                           | 144   | 52,12 | 1    |
| Итого за день    |                                |                 | 21,69                | 26,94 | 83,09 | 661,95                                    | 0,33          | 4,76 |    | 0,3 | 89,12                        | 77,16 | 17    | 2,98 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4\_Серов\_2026

День: пятница  
Неделя: 2

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

| №<br>реп.         | Прием пищи, наименование блюда                | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |     |      | Минеральные вещества<br>(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          | 6,91                 | 11,46  | 39,65  | 291,5                                     | 0,09          |       | 45  | 0,23 | 7,68                         | 89,68  |       | 1,33 |
| 378               | Чай с молоком_                                | 200             | 1,43                 | 1,63   | 18,4   | 93,54                                     |               |       |     |      |                              |        |       |      |
| 3 465,0           | Кондитерское изделие                          | 40              |                      |        |        |                                           |               |       |     |      |                              |        |       |      |
| 5                 | Хлебобулочное изделие витамин.                | 20              | 1,55                 | 0,53   | 10,65  | 53,6                                      | 0,08          |       |     |      | 29,62                        |        |       | 0,54 |
| 6                 | Хлеб ржаной                                   | 20              | 1,18                 | 0,19   | 8,89   | 42                                        | 0,04          | 0,01  |     |      | 5,08                         |        |       | 0,49 |
| 338               | Яблоко_                                       | 100             | 0,4                  | 0,4    | 9,8    | 47                                        | 0,03          | 10    |     | 0,2  | 16                           | 11     |       | 2,2  |
| Итого за Завтрак  |                                               |                 | 11,47                | 14,21  | 87,39  | 527,64                                    |               |       |     | 0,43 |                              |        | 64,5  |      |
| Итого за день     |                                               |                 | 11,47                | 14,21  | 87,39  | 527,64                                    | 0,24          | 10,01 | 45  | 0,43 | 58,38                        | 100,68 |       | 4,56 |
| Среднее за период |                                               |                 | 19,71                | 23,08  | 87,06  | 636,79                                    |               | 1     |     | 0,28 | 3                            | 41     | 37,77 |      |
| Итого за период   |                                               |                 | 197,11               | 230,79 | 870,63 | 6367,9                                    | 12            | 1     | 2,8 | 25   | 405                          | 377,73 | 1     |      |

Составил

Зам. гл. буха 2

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

| №<br>реп.             | Прием пищи, наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |    |      | Минеральные вещества<br>(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>Обед.</b>          |                                           |                 |                      |       |        |                                           |               |       |    |      |                              |        |        |      |
| 102                   | Суп картофельный с бобовыми               | 200             | 4,51                 | 5,22  | 15,14  | 125,4                                     | 0,19          | 9,2   |    | 0,17 | 22,17                        | 66,59  |        | 1,54 |
| 371                   | Гренки_                                   | 20              | 1,55                 | 0,53  | 10,65  | 53,6                                      | 0,09          |       |    |      | 29,62                        |        |        | 0,54 |
| 260                   | Гуляш свинина_                            | 50/50           | 13,77                | 20,8  | 2,72   | 251,35                                    | 0,02          | 4,6   |    | 0,1  | 4,7                          | 11,24  | 14     | 0,26 |
| 171                   | Каша гречневая рассыпчатая (2<br>вариант) | 150             | 9,06                 | 6,71  | 44,48  | 279,19                                    | 0,31          |       | 27 | 0,57 | 15,74                        | 214,87 |        | 4,79 |
| 349                   | Компот из смеси сухофруктов               | 200             | 0,68                 | 0,12  | 31,58  | 130,26                                    |               |       |    |      |                              |        |        |      |
| 5                     | Хлебобулочное изделие витамин.            | 30              | 2,33                 | 0,79  | 15,97  | 80,4                                      | 0,13          |       |    |      | 44,43                        |        |        | 0,81 |
| 6                     | Хлеб ржаной                               | 20              | 1,18                 | 0,19  | 8,89   | 42                                        | 0,04          | 0,01  |    |      | 5,08                         |        |        | 0,49 |
| 3 465,0               | Кондитерское изделие                      | 20              |                      |       |        |                                           |               |       |    |      |                              |        |        |      |
| <b>Итого за Обед.</b> |                                           |                 | 33,08                | 34,36 | 129,43 | 962,2                                     |               |       |    | 0,84 | 5                            | 158    | 190,44 | 1    |
| <b>Итого за день</b>  |                                           |                 | 33,08                | 34,36 | 129,43 | 962,2                                     | 0,78          | 13,81 | 27 | 0,84 | 121,74                       | 292,7  | 14     | 8,43 |

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

| №<br>реп.             | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества<br>(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>Обед.</b>          |                                                        |                 |                      |       |       |                                           |               |       |      |      |                              |       |       |      |
| 82,02                 | Борщ с капустой и картофелем на<br>курином бульоне_    | 250/10          | 1,98                 | 6,67  | 11,28 | 116,6                                     | 0,05          | 12,65 |      | 0,19 | 24                           | 44,86 |       | 1,05 |
| 274                   | Зразы рубленые из свинины_                             | 90              | 10,71                | 23,5  | 13,54 | 306,39                                    | 0,07          | 3,27  |      | 0,07 | 25,76                        | 18,97 | 8     | 0,75 |
| 309,04                | Макаронные изделия отварные/<br>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              | 2,33                 | 0,79  | 15,97 | 80,4                                      | 0,13          |       |      |      | 44,43                        |       |       | 0,81 |
| 6                     | Хлеб ржаной                                            | 30              | 1,76                 | 0,29  | 13,33 | 63                                        | 0,06          | 0,01  |      |      | 7,62                         |       |       | 0,73 |
| <b>Итого за Обед.</b> |                                                        |                 | 22,87                | 39,57 | 108,6 | 887,05                                    |               |       |      | 1,5  | 3                            | 89    | 53,36 |      |
| <b>Итого за день</b>  |                                                        |                 | 22,87                | 39,57 | 108,6 | 887,05                                    | 0,32          | 18,73 | 26,1 | 1,5  | 119,6                        | 80,37 | 8     | 3,62 |

## 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

| №<br>реп.             | Прием пищи, наименование блюда                                | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |    |      | Минеральные вещества<br>(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>Обед.</b>          |                                                               |                 |                      |       |        |                                      |               |       |    |      |                              |        |       |      |
| 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 | 10,64                        | 43,84  |       | 0,66 |
| 6,05                  | Голень куриная запечённая__                                   | 90              | 16,8                 | 11,03 | 2,98   | 182,94                               | 0,02          | 5,4   |    | 0,12 | 8,14                         | 17,42  | 1     | 0,34 |
| 205                   | Рис с овощами                                                 | 150             | 3,19                 | 6,43  | 30,71  | 196,29                               | 0,05          | 4,75  |    | 0,3  | 10,94                        | 77,16  |       | 0,73 |
| 388                   | Компот из ягод (заморозка)__                                  | 200             | 0,23                 | 0,08  | 31,92  | 130,2                                |               |       |    |      |                              |        |       |      |
| 5                     | Хлебобулочное изделие витамин.                                | 20              | 1,55                 | 0,53  | 10,65  | 53,6                                 | 0,08          |       |    |      | 29,62                        |        |       | 0,54 |
| 6                     | Хлеб ржаной                                                   | 20              | 1,18                 | 0,19  | 8,89   | 42                                   | 0,04          | 0,01  |    |      | 5,08                         |        |       | 0,49 |
| 338                   | Яблоко__                                                      | 100             | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                                   | 0,03          | 10    |    | 0,2  | 16                           | 11     |       | 2,2  |
| <b>Итого за Обед.</b> |                                                               |                 | 25,6                 | 21,67 | 111,76 | 755,72                               |               |       |    | 0,73 | 3                            | 2      | 73,54 |      |
| <b>Итого за день</b>  |                                                               |                 | 25,6                 | 21,67 | 111,76 | 755,72                               | 0,3           | 33,36 |    | 0,73 | 80,42                        | 149,42 | 1     | 4,96 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

## 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

| №<br>реп.             | Прием пищи, наименование блюда                | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества<br>(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>Обед.</b>          |                                               |                 |                      |       |       |                                      |               |       |      |      |                              |        |       |      |
| 96,02                 | Рассольник ленинградский на курином бульоне__ | 200/10          | 2,13                 | 5,59  | 14,57 | 117,74                               | 0,09          | 13,69 |      | 0,16 | 13,89                        | 58,34  |       | 0,78 |
| 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 | 46,78                        | 165,87 |       | 0,77 |
| 312                   | Пюре картофельное__                           | 150             | 3,22                 | 4,84  | 21,97 | 144,37                               | 0,15          | 25,6  | 22,5 | 0,12 | 14                           | 75,74  |       | 1,15 |
| 352,04                | Напиток "Витошка Лайт"__                      | 200             |                      |       | 15,52 | 62,4                                 |               |       |      |      |                              |        |       |      |
| 5                     | Хлебобулочное изделие витамин.                | 30              | 2,33                 | 0,79  | 15,97 | 80,4                                 | 0,13          |       |      |      | 44,43                        |        |       | 0,81 |
| 6                     | Хлеб ржаной                                   | 20              | 1,18                 | 0,19  | 8,89  | 42                                   | 0,04          | 0,01  |      |      | 5,08                         |        |       | 0,49 |
| <b>Итого за Обед.</b> |                                               |                 | 19,17                | 18,78 | 85,29 | 598,69                               |               |       |      | 0,93 |                              |        | 90,41 |      |
| <b>Итого за день</b>  |                                               |                 | 19,17                | 18,78 | 85,29 | 598,69                               | 0,44          | 40,2  | 33,3 | 0,93 | 124,18                       | 299,95 |       | 4    |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4\_Серов\_обед\_2026

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| №<br>реп.      | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества<br>(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 |       | 0,38 |
| 268,02         | Котлета (свинина)                                    | 90              | 14,33                | 19,41 | 14,27  | 287,33                                    | 0,09          |       |      |      | 26,13                        |       | 13    | 0,71 |
| 309            | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным       | 150             | 5,33                 | 4,76  | 36,4   | 213,09                                    |               |       | 26,1 |      | 1,39                         | 1,74  |       |      |
| 388            | Напиток из плодов шиповника                          | 200             | 0,32                 | 0,14  | 24,44  | 101,6                                     |               | 0,6   | 2    | 0,36 | 16                           | 16,6  |       | 0,6  |
| 5              | Хлебобулочное изделие витамин.                       | 30              | 2,33                 | 0,79  | 15,97  | 80,4                                      | 0,13          |       |      |      | 44,43                        |       |       | 0,81 |
| 6              | Хлеб ржаной                                          | 20              | 1,18                 | 0,19  | 8,89   | 42                                        | 0,04          | 0,01  |      |      | 5,08                         |       |       | 0,49 |
| 338            | Яблоко                                               | 100             | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                                        | 0,03          | 10    |      | 0,2  | 16                           | 11    |       | 2,2  |
| Итого за Обед. |                                                      |                 | 25,55                | 31,1  | 117,31 | 857,33                                    |               |       |      | 0,65 | 5                            | 144   | 58,98 | 1    |
| Итого за день  |                                                      |                 | 25,55                | 31,1  | 117,31 | 857,33                                    | 0,33          | 17,39 | 28,1 | 0,65 | 116,46                       | 53,62 | 13    | 5,19 |

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

| №<br>реп.      | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |    |      | Минеральные вещества<br>(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                 | 5,22  | 15,14  | 125,4                                     | 0,19          | 9,2   |    | 0,17 | 22,17                        | 66,59  |        | 1,54 |
| 371            | Гренки                                 | 20              | 1,55                 | 0,53  | 10,65  | 53,6                                      | 0,09          |       |    |      | 29,62                        |        |        | 0,54 |
| 260            | Гуляш свинина                          | 50/50           | 13,77                | 20,8  | 2,72   | 251,35                                    | 0,02          | 4,6   |    | 0,1  | 4,7                          | 11,24  | 14     | 0,26 |
| 171            | Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант) | 150             | 9,06                 | 6,71  | 44,48  | 279,19                                    | 0,31          |       | 27 | 0,57 | 15,74                        | 214,87 |        | 4,79 |
| 388            | Компот из ягод (заморозка)             | 200             | 0,23                 | 0,08  | 31,92  | 130,2                                     |               |       |    |      |                              |        |        |      |
| 5              | Хлебобулочное изделие витамин.         | 20              | 1,55                 | 0,53  | 10,65  | 53,6                                      | 0,08          |       |    |      | 29,62                        |        |        | 0,54 |
| 6              | Хлеб ржаной                            | 20              | 1,18                 | 0,19  | 8,89   | 42                                        | 0,04          | 0,01  |    |      | 5,08                         |        |        | 0,49 |
| Итого за Обед. |                                        |                 | 31,85                | 34,06 | 124,45 | 935,34                                    |               |       |    | 0,84 | 5                            | 158    | 188,84 | 1    |
| Итого за день  |                                        |                 | 31,85                | 34,06 | 124,45 | 935,34                                    | 0,73          | 13,81 | 27 | 0,84 | 106,93                       | 292,7  | 14     | 8,16 |

## 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

| №<br>реп.             | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества<br>(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>Обед.</b>          |                                                 |                 |                      |       |        |                                      |               |       |      |      |                              |       |       |      |
| 82,02                 | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне | 200/10          | 1,6                  | 5,39  | 9,11   | 94,18                                | 0,04          | 10,22 |      | 0,15 | 19,38                        | 36,23 |       | 0,85 |
| 274                   | Зразы рубленные из свинины                      | 100             | 11,9                 | 26,11 | 15,04  | 340,43                               | 0,08          | 3,63  |      | 0,08 | 28,62                        | 21,08 | 9     | 0,83 |
| 309                   | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным  | 150             | 5,33                 | 4,76  | 36,4   | 213,09                               |               |       | 26,1 |      | 1,39                         | 1,74  |       |      |
| 376                   | Чай с сахаром                                   | 200             |                      |       | 15     | 59,97                                |               |       |      |      |                              |       |       |      |
| 5                     | Хлебобулочное изделие витамин.                  | 30              | 2,33                 | 0,79  | 15,97  | 80,4                                 | 0,13          |       |      |      | 44,43                        |       |       | 0,81 |
| 6                     | Хлеб ржаной                                     | 30              | 1,76                 | 0,29  | 13,33  | 63                                   | 0,06          | 0,01  |      |      | 7,62                         |       |       | 0,73 |
| 338                   | Яблоко                                          | 100             | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                                   | 0,03          | 10    |      | 0,2  | 16                           | 11    |       | 2,2  |
| <b>Итого за Обед.</b> |                                                 |                 | 23,32                | 37,74 | 114,65 | 898,07                               |               |       |      | 0,43 | 3                            | 99    | 53,17 |      |
| <b>Итого за день</b>  |                                                 |                 | 23,32                | 37,74 | 114,65 | 898,07                               | 0,34          | 23,86 | 26,1 | 0,43 | 117,44                       | 70,05 | 9     | 5,42 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

## 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

| №<br>реп.             | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |    |      | Минеральные вещества<br>(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>Обед.</b>          |                                                      |                 |                      |       |       |                                      |               |       |    |      |                              |       |       |      |
| 88,02                 | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 250/10          | 2,06                 | 6,7   | 9,34  | 106,37                               | 0,05          | 8,4   |    | 0,11 | 9,2                          | 30,06 |       | 0,47 |
| 291                   | Плов из бройлер-цыплят                               | 200             | 19,88                | 17,59 | 33,88 | 373,68                               | 0,02          | 2,97  |    | 0,1  | 6,44                         | 13,56 | 16    | 0,23 |
| 352,04                | Напиток "Витошка Лайт"                               | 200             |                      |       | 15,52 | 62,4                                 |               |       |    |      |                              |       |       |      |
| 5                     | Хлебобулочное изделие витамин.                       | 40              | 3,1                  | 1,06  | 21,3  | 107,2                                | 0,17          |       |    |      | 59,24                        |       |       | 1,08 |
| 6                     | Хлеб ржаной                                          | 30              | 1,76                 | 0,29  | 13,33 | 63                                   | 0,06          | 0,01  |    |      | 7,62                         |       |       | 0,73 |
| <b>Итого за Обед.</b> |                                                      |                 | 26,8                 | 25,64 | 93,37 | 712,65                               |               | 2     |    | 0,21 | 12                           |       | 37,56 | 1    |
| <b>Итого за день</b>  |                                                      |                 | 26,8                 | 25,64 | 93,37 | 712,65                               | 0,3           | 11,38 |    | 0,21 | 82,5                         | 43,62 | 16    | 2,51 |

## 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

| №<br>реп.             | Прием пищи, наименование блюда              | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества<br>(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>Обед.</b>          |                                             |                 |                      |       |       |                                      |               |       |      |      |                              |        |       |      |
| 96,02                 | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 200/10          | 2,13                 | 5,59  | 14,57 | 117,74                               | 0,09          | 13,69 |      | 0,16 | 13,89                        | 58,34  |       | 0,78 |
| 279                   | Тефтели 2-й вариант /свин/                  | 70/35           | 9,77                 | 18,22 | 10,29 | 243,47                               | 0,03          | 3,57  |      | 0,09 | 7,23                         | 20,85  | 9     | 0,29 |
| 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 | 20,9                         | 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              | 2,33                 | 0,79  | 15,97 | 80,4                                 | 0,13          |       |      |      | 44,43                        |        |       | 0,81 |
| 6                     | Хлеб ржаной                                 | 20              | 1,18                 | 0,19  | 8,89  | 42                                   | 0,04          | 0,01  |      |      | 5,08                         |        |       | 0,49 |
| <b>Итого за Обед.</b> |                                             |                 | 18,93                | 29,67 | 88,73 | 698,75                               |               |       |      | 0,41 | 3                            | 97     | 73,65 |      |
| <b>Итого за день</b>  |                                             |                 | 18,93                | 29,67 | 88,73 | 698,75                               | 0,45          | 48,67 | 22,5 | 0,41 | 91,53                        | 167,53 | 9     | 3,7  |

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

| №<br>реп.                | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |    |      | Минеральные вещества<br>(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>Обед.</b>             |                                        |                 |                      |        |         |                                      |               |       |    |      |                              |        |        |      |
| 157                      | Солянка домашняя со сметаной           | 200/10          | 3,54                 | 8,71   | 6,74    | 119,93                               | 0,06          | 11,83 |    | 0,18 | 16,56                        | 33,08  | 1      | 0,66 |
| 268,03                   | Шницель (свинина)                      | 90              | 14,33                | 19,41  | 14,27   | 287,33                               | 0,09          |       |    |      | 26,13                        |        | 13     | 0,71 |
| 171                      | Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант) | 150             | 9,06                 | 6,71   | 44,48   | 279,19                               | 0,31          |       | 27 | 0,57 | 15,74                        | 214,87 |        | 4,79 |
| 54,09                    | Компот из клубники                     | 200             | 0,08                 | 0,02   | 8,81    | 34,93                                |               |       |    |      |                              |        | 4      |      |
| 5                        | Хлебобулочное изделие витамин.         | 30              | 2,33                 | 0,79   | 15,97   | 80,4                                 | 0,13          |       |    |      | 44,43                        |        |        | 0,81 |
| 6                        | Хлеб ржаной                            | 20              | 1,18                 | 0,19   | 8,89    | 42                                   | 0,04          | 0,01  |    |      | 5,08                         |        |        | 0,49 |
| <b>Итого за Обед.</b>    |                                        |                 | 30,52                | 35,83  | 99,16   | 843,78                               |               | 12    | 1  | 0,75 | 14                           | 144    | 178,23 | 1    |
| <b>Итого за день</b>     |                                        |                 | 30,52                | 35,83  | 99,16   | 843,78                               | 0,63          | 11,84 | 27 | 0,75 | 107,94                       | 247,95 | 18     | 7,46 |
| <b>Среднее за период</b> |                                        |                 | 25,77                | 30,84  | 107,28  | 814,96                               |               | 1     |    | 0,73 | 5                            | 89     | 99,82  | 1    |
| <b>Итого за период</b>   |                                        |                 | 257,69               | 308,42 | 1072,75 | 8149,58                              |               | 14    | 1  | 7,29 | 53                           | 891    | 998,18 | 5    |

Составил

Зам. гл. буха 2



## 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

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |      | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |      |
|-------------------------|----------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|------|------|------|------------------------------|--------|--------|------|
|                         |                                        |                 | Б                    | Ж     | У      |                                      | В1            | С    | А    | Е    | Ca                           | P      | Mg     | Fe   |
| 1                       | 2                                      | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                    | 8             | 9    | 10   | 11   | 12                           | 13     | 14     | 15   |
| <b>Завтрак</b>          |                                        |                 |                      |       |        |                                      |               |      |      |      |                              |        |        |      |
| 260                     | Гуляш свинина                          | 50/50           | 13,77                | 20,8  | 2,72   | 251,35                               | 0,02          | 4,6  |      | 0,1  | 4,7                          | 11,24  | 14     | 0,26 |
| 171                     | Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант) | 180             | 10,87                | 8,05  | 53,38  | 335,03                               | 0,37          |      | 32,4 | 0,68 | 18,89                        | 257,84 |        | 5,75 |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов            | 200             | 0,68                 | 0,12  | 31,58  | 130,26                               |               |      |      |      |                              |        |        |      |
| 5                       | Хлебобулочное изделие витамин.         | 40              | 3,1                  | 1,06  | 21,3   | 107,2                                | 0,17          |      |      |      | 59,24                        |        |        | 1,08 |
| 6                       | Хлеб ржаной                            | 30              | 1,76                 | 0,29  | 13,33  | 63                                   | 0,06          | 0,01 |      |      | 7,62                         |        |        | 0,73 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                        |                 | 30,18                | 30,32 | 122,31 | 886,84                               |               |      |      | 0,78 | 5                            | 158    | 194,36 | 1    |
| <b>Итого за день</b>    |                                        |                 | 30,18                | 30,32 | 122,31 | 886,84                               | 0,62          | 4,61 | 32,4 | 0,78 | 90,45                        | 269,08 | 14     | 7,82 |

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

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                     | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |      | Минеральные вещества<br>(мг) |       |       |      |
|-------------------------|----------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------------|---------------|------|------|------|------------------------------|-------|-------|------|
|                         |                                                    |                 | Б                    | Ж     | У     |                                      | В1            | С    | А    | Е    | Ca                           | P     | Mg    | Fe   |
| 1                       | 2                                                  | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7                                    | 8             | 9    | 10   | 11   | 12                           | 13    | 14    | 15   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                    |                 |                      |       |       |                                      |               |      |      |      |                              |       |       |      |
| 274                     | Зразы рубленые из свинины                          | 100             | 11,9                 | 26,11 | 15,04 | 340,43                               | 0,08          | 3,63 |      | 0,08 | 28,62                        | 21,08 | 9     | 0,83 |
| 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 | 22,18                        | 20,6  |       | 0,35 |
| 376                     | Чай с сахаром                                      | 200             |                      |       | 15    | 59,97                                |               |      |      |      |                              |       |       |      |
| 5                       | Хлебобулочное изделие витамин.                     | 20              | 1,55                 | 0,53  | 10,65 | 53,6                                 | 0,08          |      |      |      | 29,62                        |       |       | 0,54 |
| 6                       | Хлеб ржаной                                        | 20              | 1,18                 | 0,19  | 8,89  | 42                                   | 0,04          | 0,01 |      |      | 5,08                         |       |       | 0,49 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                    |                 | 21,98                | 37,03 | 97,14 | 811,61                               |               |      |      | 1,63 | 3                            | 99    | 28,56 |      |
| <b>Итого за день</b>    |                                                    |                 | 21,98                | 37,03 | 97,14 | 811,61                               | 0,21          | 7,14 | 31,5 | 1,63 | 85,5                         | 41,68 | 9     | 2,21 |

## 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

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |    |      | Минеральные вещества<br>(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>          |                                |                 |                      |       |        |                                      |               |       |    |      |                              |        |       |      |
| 6,05                    | Голень куриная запечённая_     | 100             | 18,67                | 12,26 | 3,31   | 203,27                               | 0,02          | 6     |    | 0,13 | 9,04                         | 19,36  | 1     | 0,38 |
| 205                     | Рис с овощами                  | 180             | 3,83                 | 7,72  | 36,85  | 235,55                               | 0,06          | 5,7   |    | 0,36 | 13,13                        | 92,59  |       | 0,88 |
| 388                     | Компот из ягод (заморозка)_    | 200             | 0,23                 | 0,08  | 31,92  | 130,2                                |               |       |    |      |                              |        |       |      |
| 5                       | Хлебобулочное изделие витамин. | 40              | 3,1                  | 1,06  | 21,3   | 107,2                                | 0,17          |       |    |      | 59,24                        |        |       | 1,08 |
| 6                       | Хлеб ржаной                    | 30              | 1,76                 | 0,29  | 13,33  | 63                                   | 0,06          | 0,01  |    |      | 7,62                         |        |       | 0,73 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                |                 | 27,59                | 21,41 | 106,71 | 739,22                               |               |       |    | 0,49 | 4                            | 2      | 60,07 |      |
| <b>Итого за день</b>    |                                |                 | 27,59                | 21,41 | 106,71 | 739,22                               | 0,31          | 11,71 |    | 0,49 | 89,03                        | 111,95 | 1     | 3,07 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

## 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

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |    |      | Минеральные вещества<br>(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>          |                                        |                 |                      |       |       |                                      |               |       |    |      |                              |        |       |      |
| 235                     | Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое | 100             | 11,46                | 8,19  | 9,3   | 168,64                               | 0,03          | 1     | 12 | 0,72 | 51,98                        | 184,3  |       | 0,85 |
| 312                     | Пюре картофельное_                     | 180             | 3,86                 | 5,81  | 26,36 | 173,24                               | 0,18          | 30,72 | 27 | 0,15 | 16,8                         | 90,89  |       | 1,38 |
| 352,04                  | Напиток "Витошка Лайт"_                | 200             |                      |       | 15,52 | 62,4                                 |               |       |    |      |                              |        |       |      |
| 5                       | Хлебобулочное изделие витамин.         | 40              | 3,1                  | 1,06  | 21,3  | 107,2                                | 0,17          |       |    |      | 59,24                        |        |       | 1,08 |
| 6                       | Хлеб ржаной                            | 30              | 1,76                 | 0,29  | 13,33 | 63                                   | 0,06          | 0,01  |    |      | 7,62                         |        |       | 0,73 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                        |                 | 20,18                | 15,35 | 85,81 | 574,48                               |               |       |    | 0,87 |                              |        | 83,59 |      |
| <b>Итого за день</b>    |                                        |                 | 20,18                | 15,35 | 85,81 | 574,48                               | 0,44          | 31,73 | 39 | 0,87 | 135,64                       | 275,19 |       | 4,04 |

## 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

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |      | Минеральные вещества<br>(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>          |                                                |                 |                      |       |       |                                      |               |      |       |      |                              |       |       |      |
| 268,02                  | Котлета (свинина)_                             | 100             | 15,92                | 21,57 | 15,85 | 319,26                               | 0,1           |      |       |      | 29,03                        |       | 14    | 0,79 |
| 309                     | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180             | 6,4                  | 5,71  | 43,68 | 255,71                               |               |      | 31,32 |      | 1,67                         | 2,09  |       |      |
| 388                     | Напиток из плодов шиповника                    | 200             | 0,32                 | 0,14  | 24,44 | 101,6                                |               | 0,6  | 2     | 0,36 | 16                           | 16,6  |       | 0,6  |
| 5                       | Хлебобулочное изделие витамин.                 | 40              | 3,1                  | 1,06  | 21,3  | 107,2                                | 0,17          |      |       |      | 59,24                        |       |       | 1,08 |
| 6                       | Хлеб ржаной                                    | 30              | 1,76                 | 0,29  | 13,33 | 63                                   | 0,06          | 0,01 |       |      | 7,62                         |       |       | 0,73 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                |                 | 27,5                 | 28,77 | 118,6 | 846,77                               |               |      |       | 0,36 | 5                            | 161   | 45,43 | 1    |
| <b>Итого за день</b>    |                                                |                 | 27,5                 | 28,77 | 118,6 | 846,77                               | 0,33          | 0,61 | 33,32 | 0,36 | 113,56                       | 18,69 | 14    | 3,2  |

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

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |    |      | Минеральные вещества<br>(мг) |       |       |      |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------------|---------------|------|----|------|------------------------------|-------|-------|------|
|                         |                                |                 | Б                    | Ж     | У     |                                      | В1            | С    | А  | Е    | Ca                           | P     | Mg    | Fe   |
| 1                       | 2                              | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7                                    | 8             | 9    | 10 | 11   | 12                           | 13    | 14    | 15   |
| <b>Завтрак</b>          |                                |                 |                      |       |       |                                      |               |      |    |      |                              |       |       |      |
| 265                     | Плов со свиной_                | 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                                |               |      |    |      |                              |       |       |      |
| 3 465,0                 | Кондитерское изделие           | 30              |                      |       |       |                                      |               |      |    |      |                              |       |       |      |
| 5                       | Хлебобулочное изделие витамин. | 40              | 3,1                  | 1,06  | 21,3  | 107,2                                | 0,17          |      |    |      | 59,24                        |       |       | 1,08 |
| 6                       | Хлеб ржаной                    | 30              | 1,76                 | 0,29  | 13,33 | 63                                   | 0,06          | 0,01 |    |      | 7,62                         |       |       | 0,73 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                |                 | 27,2                 | 32,79 | 92,97 | 774                                  | 1             |      |    | 0,21 | 7                            | 211   | 30,86 | 1    |
| <b>Итого за день</b>    |                                |                 | 27,2                 | 32,79 | 92,97 | 774                                  | 0,27          | 7,89 |    | 0,21 | 76,42                        | 22,71 | 19    | 2,3  |

## 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

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |      | Минеральные вещества<br>(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>          |                                           |                 |                      |       |        |                                           |               |      |      |      |                              |        |        |      |
| 260                     | Гуляш свинина__                           | 50/50           | 13,77                | 20,8  | 2,72   | 251,35                                    | 0,02          | 4,6  |      | 0,1  | 4,7                          | 11,24  | 14     | 0,26 |
| 171                     | Каша гречневая рассыпчатая (2<br>вариант) | 180             | 10,87                | 8,05  | 53,38  | 335,03                                    | 0,37          |      | 32,4 | 0,68 | 18,89                        | 257,84 |        | 5,75 |
| 388                     | Компот из ягод (заморозка)__              | 200             | 0,23                 | 0,08  | 31,92  | 130,2                                     |               |      |      |      |                              |        |        |      |
| 5                       | Хлебобулочное изделие витамин.            | 40              | 3,1                  | 1,06  | 21,3   | 107,2                                     | 0,17          |      |      |      | 59,24                        |        |        | 1,08 |
| 6                       | Хлеб ржаной                               | 30              | 1,76                 | 0,29  | 13,33  | 63                                        | 0,06          | 0,01 |      |      | 7,62                         |        |        | 0,73 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                           |                 | 29,73                | 30,28 | 122,65 | 886,78                                    |               |      |      | 0,78 | 5                            | 158    | 194,36 | 1    |
| <b>Итого за день</b>    |                                           |                 | 29,73                | 30,28 | 122,65 | 886,78                                    | 0,62          | 4,61 | 32,4 | 0,78 | 90,45                        | 269,08 | 14     | 7,82 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

## 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

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества<br>(мг) |       |       |      |
|-------------------------|---------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|-------|-------|------|------------------------------|-------|-------|------|
|                         |                                                   |                 | Б                    | Ж     | У      |                                           | В1            | С     | А     | Е    | Са                           | Р     | Mg    | Fe   |
| 1                       | 2                                                 | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9     | 10    | 11   | 12                           | 13    | 14    | 15   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                   |                 |                      |       |        |                                           |               |       |       |      |                              |       |       |      |
| 274                     | Зразы рубленые из свинины__                       | 100             | 11,9                 | 26,11 | 15,04  | 340,43                                    | 0,08          | 3,63  |       | 0,08 | 28,62                        | 21,08 | 9     | 0,83 |
| 309                     | Макаронные изделия отварные с<br>маслом сливочным | 180             | 6,4                  | 5,71  | 43,68  | 255,71                                    |               |       | 31,32 |      | 1,67                         | 2,09  |       |      |
| 376                     | Чай с сахаром                                     | 200             |                      |       | 15     | 59,97                                     |               |       |       |      |                              |       |       |      |
| 338                     | Яблоко__                                          | 100             | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                                        | 0,03          | 10    |       | 0,2  | 16                           | 11    |       | 2,2  |
| 5                       | Хлебобулочное изделие витамин.                    | 30              | 2,33                 | 0,79  | 15,97  | 80,4                                      | 0,13          |       |       |      | 44,43                        |       |       | 0,81 |
| 6                       | Хлеб ржаной                                       | 30              | 1,76                 | 0,29  | 13,33  | 63                                        | 0,06          | 0,01  |       |      | 7,62                         |       |       | 0,73 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                   |                 | 22,79                | 33,3  | 112,82 | 846,51                                    |               |       |       | 0,28 | 3                            | 99    | 35,32 |      |
| <b>Итого за день</b>    |                                                   |                 | 22,79                | 33,3  | 112,82 | 846,51                                    | 0,3           | 13,64 | 31,32 | 0,28 | 98,34                        | 34,17 | 9     | 4,57 |

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

Рацион: 5-11\_Серов\_2026

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |    |      | Минеральные вещества<br>(мг) |       |      |      |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|-------------------------------------------|---------------|------|----|------|------------------------------|-------|------|------|
|                         |                                |                 | Б                    | Ж     | У     |                                           | В1            | С    | А  | Е    | Са                           | Р     | Mg   | Fe   |
| 1                       | 2                              | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7                                         | 8             | 9    | 10 | 11   | 12                           | 13    | 14   | 15   |
| <b>Завтрак</b>          |                                |                 |                      |       |       |                                           |               |      |    |      |                              |       |      |      |
| 291                     | Плов из бройлер-цыплят_        | 280             | 27,83                | 24,63 | 47,43 | 523,15                                    | 0,03          | 4,16 |    | 0,14 | 9,01                         | 18,99 | 23   | 0,32 |
| 352,04                  | Напиток "Витощка Лайт"__       | 200             |                      |       | 15,52 | 62,4                                      |               |      |    |      |                              |       |      |      |
| 5                       | Хлебобулочное изделие витамин. | 40              | 3,1                  | 1,06  | 21,3  | 107,2                                     | 0,17          |      |    |      | 59,24                        |       |      | 1,08 |
| 6                       | Хлеб ржаной                    | 30              | 1,76                 | 0,29  | 13,33 | 63                                        | 0,06          | 0,01 |    |      | 7,62                         |       |      | 0,73 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                |                 | 32,69                | 25,98 | 97,58 | 755,75                                    |               | 2    |    | 0,14 | 17                           |       | 27,3 | 2    |
| <b>Итого за день</b>    |                                |                 | 32,69                | 25,98 | 97,58 | 755,75                                    | 0,26          | 4,17 |    | 0,14 | 75,87                        | 18,99 | 23   | 2,13 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

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

Рацион: 5-11\_Серов\_2026

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |    |      | Минеральные вещества<br>(мг) |        |       |      |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|-------------------------------------------|---------------|-------|----|------|------------------------------|--------|-------|------|
|                         |                                |                 | Б                    | Ж     | У     |                                           | В1            | С     | А  | Е    | Са                           | Р      | Mg    | Fe   |
| 1                       | 2                              | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7                                         | 8             | 9     | 10 | 11   | 12                           | 13     | 14    | 15   |
| <b>Завтрак</b>          |                                |                 |                      |       |       |                                           |               |       |    |      |                              |        |       |      |
| 279                     | Тефтели 2-й вариант /свин/_    | 80/40           | 11,17                | 20,82 | 11,76 | 278,25                                    | 0,03          | 4,08  |    | 0,1  | 8,26                         | 23,83  | 10    | 0,33 |
| 312                     | Пюре картофельное_             | 180             | 3,86                 | 5,81  | 26,36 | 173,24                                    | 0,18          | 30,72 | 27 | 0,15 | 16,8                         | 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              | 2,33                 | 0,79  | 15,97 | 80,4                                      | 0,13          |       |    |      | 44,43                        |        |       | 0,81 |
| 6                       | Хлеб ржаной                    | 30              | 1,76                 | 0,29  | 13,33 | 63                                        | 0,06          | 0,01  |    |      | 7,62                         |        |       | 0,73 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                |                 | 19,18                | 27,72 | 83,63 | 661,16                                    |               |       |    | 0,25 | 4                            | 111    | 58,92 |      |
| <b>Итого за день</b>    |                                |                 | 19,18                | 27,72 | 83,63 | 661,16                                    | 0,4           | 37,61 | 27 | 0,25 | 77,11                        | 114,72 | 10    | 3,25 |

## 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

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |      | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |      |
|-------------------------|-------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|------|------|------|------------------------------|--------|--------|------|
|                         |                                           |                 | Б                    | Ж     | У      |                                      | В1            | С    | А    | Е    | Са                           | Р      | Mg     | Fe   |
| 1                       | 2                                         | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                    | 8             | 9    | 10   | 11   | 12                           | 13     | 14     | 15   |
| <b>Завтрак</b>          |                                           |                 |                      |       |        |                                      |               |      |      |      |                              |        |        |      |
| 268,03                  | Шницель (свинина)_                        | 100             | 15,92                | 21,57 | 15,85  | 319,26                               | 0,1           |      |      |      | 29,03                        |        | 14     | 0,79 |
| 171                     | Каша гречневая рассыпчатая (2<br>вариант) | 180             | 10,87                | 8,05  | 53,38  | 335,03                               | 0,37          |      | 32,4 | 0,68 | 18,89                        | 257,84 |        | 5,75 |
| 54,09                   | Компот из клубники_                       | 200             | 0,08                 | 0,02  | 8,81   | 34,93                                |               |      |      |      |                              |        | 4      |      |
| 5                       | Хлебобулочное изделие витамин.            | 40              | 3,1                  | 1,06  | 21,3   | 107,2                                | 0,17          |      |      |      | 59,24                        |        |        | 1,08 |
| 6                       | Хлеб ржаной                               | 30              | 1,76                 | 0,29  | 13,33  | 63                                   | 0,06          | 0,01 |      |      | 7,62                         |        |        | 0,73 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                           |                 | 31,73                | 30,99 | 112,67 | 859,42                               |               | 12   | 1    | 0,68 | 13                           | 161    | 196,63 | 1    |
| <b>Итого за день</b>    |                                           |                 | 31,73                | 30,99 | 112,67 | 859,42                               | 0,7           | 0,01 | 32,4 | 0,68 | 114,78                       | 257,84 | 18     | 8,35 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

## 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

| №<br>реп.                | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |      | Минеральные вещества<br>(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>           |                                                   |                 |                      |        |         |                                      |               |      |       |      |                              |      |        |      |
| 255                      | Печень по-строгановски_                           | 50/50           | 13,41                | 10,2   | 4,86    | 165,24                               | 0,01          | 1    | 9     | 0,02 | 3,58                         | 6,4  |        | 0,08 |
| 309                      | Макаронные изделия отварные с<br>маслом сливочным | 180             | 6,4                  | 5,71   | 43,68   | 255,71                               |               |      | 31,32 |      | 1,67                         | 2,09 |        |      |
| 376                      | Чай с сахаром                                     | 200             |                      |        | 15      | 59,97                                |               |      |       |      |                              |      |        |      |
| 5                        | Хлебобулочное изделие витамин.                    | 30              | 2,33                 | 0,79   | 15,97   | 80,4                                 | 0,13          |      |       |      | 44,43                        |      |        | 0,81 |
| 6                        | Хлеб ржаной                                       | 30              | 1,76                 | 0,29   | 13,33   | 63                                   | 0,06          | 0,01 |       |      | 7,62                         |      |        | 0,73 |
| 3 465,0                  | Кондитерское изделие                              | 40              |                      |        |         |                                      |               |      |       |      |                              |      |        |      |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |                                                   |                 | 23,9                 | 16,99  | 92,84   | 624,32                               |               |      |       | 0,02 |                              |      | 17,16  |      |
| <b>Итого за день</b>     |                                                   |                 | 23,9                 | 16,99  | 92,84   | 624,32                               | 0,2           | 1,01 | 40,32 | 0,02 | 57,3                         | 8,49 |        | 1,62 |
| <b>Среднее за период</b> |                                                   |                 | 26,22                | 27,58  | 103,81  | 772,24                               |               | 1    |       | 0,54 | 6                            | 97   | 81,05  | 1    |
| <b>Итого за период</b>   |                                                   |                 | 314,65               | 330,93 | 1245,73 | 9256,86                              |               | 14   | 1     | 6,49 | 66                           | 1160 | 972,56 | 7    |

Составил \_\_\_\_\_ Зам. гл. буха 2

М.П.

твердил \_\_\_\_\_



## 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

| №<br>реп.             | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества<br>(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>Обед.</b>          |                                        |                 |                      |       |        |                                      |               |       |      |      |                              |        |        |       |
| 102                   | Суп картофельный с бобовыми            | 250             | 5,64                 | 6,53  | 18,92  | 156,75                               | 0,24          | 11,5  |      | 0,21 | 27,71                        | 83,24  |        | 1,93  |
| 371                   | Гренки                                 | 20              | 1,55                 | 0,53  | 10,65  | 53,6                                 | 0,09          |       |      |      | 29,62                        |        |        | 0,54  |
| 260                   | Гуляш свинина                          | 50/50           | 13,77                | 20,8  | 2,72   | 251,35                               | 0,02          | 4,6   |      | 0,1  | 4,7                          | 11,24  | 14     | 0,26  |
| 171                   | Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант) | 180             | 10,87                | 8,05  | 53,38  | 335,03                               | 0,37          |       | 32,4 | 0,68 | 18,89                        | 257,84 |        | 5,75  |
| 349                   | Компот из смеси сухофруктов            | 200             | 0,68                 | 0,12  | 31,58  | 130,26                               |               |       |      |      |                              |        |        |       |
| 5                     | Хлебобулочное изделие витамин.         | 20              | 1,55                 | 0,53  | 10,65  | 53,6                                 | 0,08          |       |      |      | 29,62                        |        |        | 0,54  |
| 6                     | Хлеб ржаной                            | 20              | 1,18                 | 0,19  | 8,89   | 42                                   | 0,04          | 0,01  |      |      | 5,08                         |        |        | 0,49  |
| 338                   | Яблоко                                 | 150             | 0,6                  | 0,6   | 14,7   | 70,5                                 | 0,05          | 15    |      | 0,3  | 24                           | 16,5   |        | 3,3   |
| <b>Итого за Обед.</b> |                                        |                 | 35,84                | 37,35 | 151,49 | 1093,09                              |               |       |      | 1,29 | 5                            | 158    | 237,62 | 1     |
| <b>Итого за день</b>  |                                        |                 | 35,84                | 37,35 | 151,49 | 1093,09                              | 0,89          | 31,11 | 32,4 | 1,29 | 139,62                       | 368,82 | 14     | 12,81 |

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

| №<br>реп.             | Прием пищи, наименование блюда                      | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества<br>(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>Обед.</b>          |                                                     |                 |                      |       |       |                                      |               |       |      |      |                              |       |       |      |
| 82,02                 | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне     | 250/10          | 1,98                 | 6,67  | 11,28 | 116,6                                | 0,05          | 12,65 |      | 0,19 | 24                           | 44,86 |       | 1,05 |
| 274                   | Зразы рубленые из свинины                           | 100             | 11,9                 | 26,11 | 15,04 | 340,43                               | 0,08          | 3,63  |      | 0,08 | 28,62                        | 21,08 | 9     | 0,83 |
| 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              | 3,1                  | 1,06  | 21,3  | 107,2                                | 0,17          |       |      |      | 59,24                        |       |       | 1,08 |
| 6                     | Хлеб ржаной                                         | 35              | 2,06                 | 0,34  | 15,55 | 73,5                                 | 0,07          | 0,01  |      |      | 8,89                         |       |       | 0,85 |
| <b>Итого за Обед.</b> |                                                     |                 | 26,58                | 45,27 | 126,5 | 1025,21                              |               |       |      | 2,13 | 3                            | 99    | 60,84 |      |
| <b>Итого за день</b>  |                                                     |                 | 26,58                | 45,27 | 126,5 | 1025,21                              | 0,38          | 20,49 | 31,5 | 2,13 | 147,03                       | 90,24 | 9     | 4,23 |

## 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

| №<br>реп.             | Прием пищи, наименование блюда                              | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |    |      | Минеральные вещества<br>(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>Обед.</b>          |                                                             |                 |                      |       |        |                                      |               |       |    |      |                              |        |       |      |
| 103,03                | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 250             | 2,81                 | 3,77  | 21,01  | 129,62                               | 0,1           | 16,5  |    | 0,13 | 13,3                         | 54,8   |       | 0,82 |
| 6,05                  | Голень куриная запечённая                                   | 100             | 18,67                | 12,26 | 3,31   | 203,27                               | 0,02          | 6     |    | 0,13 | 9,04                         | 19,36  | 1     | 0,38 |
| 205                   | Рис с овощами                                               | 180             | 3,83                 | 7,72  | 36,85  | 235,55                               | 0,06          | 5,7   |    | 0,36 | 13,13                        | 92,59  |       | 0,88 |
| 388                   | Компот из ягод (заморозка)                                  | 200             | 0,23                 | 0,08  | 31,92  | 130,2                                |               |       |    |      |                              |        |       |      |
| 5                     | Хлебобулочное изделие витамин.                              | 20              | 1,55                 | 0,53  | 10,65  | 53,6                                 | 0,08          |       |    |      | 29,62                        |        |       | 0,54 |
| 6                     | Хлеб ржаной                                                 | 20              | 1,18                 | 0,19  | 8,89   | 42                                   | 0,04          | 0,01  |    |      | 5,08                         |        |       | 0,49 |
| 338                   | Яблоко                                                      | 100             | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                                   | 0,03          | 10    |    | 0,2  | 16                           | 11     |       | 2,2  |
| <b>Итого за Обед.</b> |                                                             |                 | 28,67                | 24,95 | 122,43 | 841,24                               |               |       |    | 0,82 | 4                            | 2      | 84,66 |      |
| <b>Итого за день</b>  |                                                             |                 | 28,67                | 24,95 | 122,43 | 841,24                               | 0,33          | 38,21 |    | 0,82 | 86,17                        | 177,75 | 1     | 5,31 |

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

| №<br>реп.             | Прием пищи, наименование блюда              | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |    |      | Минеральные вещества<br>(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>Обед.</b>          |                                             |                 |                      |      |       |                                      |               |       |    |      |                              |        |        |      |
| 96,02                 | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 250/10          | 2,64                 | 6,92 | 18,04 | 145,77                               | 0,11          | 16,95 |    | 0,2  | 17,2                         | 72,23  |        | 0,97 |
| 235                   | Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое      | 100             | 11,46                | 8,19 | 9,3   | 168,64                               | 0,03          | 1     | 12 | 0,72 | 51,98                        | 184,3  |        | 0,85 |
| 312                   | Пюре картофельное                           | 180             | 3,86                 | 5,81 | 26,36 | 173,24                               | 0,18          | 30,72 | 27 | 0,15 | 16,8                         | 90,89  |        | 1,38 |
| 352,04                | Напиток "Витошка Лайт"                      | 200             |                      |      | 15,52 | 62,4                                 |               |       |    |      |                              |        |        |      |
| 5                     | Хлебобулочное изделие витамин.              | 30              | 2,33                 | 0,79 | 15,97 | 80,4                                 | 0,13          |       |    |      | 44,43                        |        |        | 0,81 |
| 6                     | Хлеб ржаной                                 | 30              | 1,76                 | 0,29 | 13,33 | 63                                   | 0,06          | 0,01  |    |      | 7,62                         |        |        | 0,73 |
| <b>Итого за Обед.</b> |                                             |                 | 22,05                | 22   | 98,52 | 693,45                               |               |       |    | 1,07 |                              |        | 108,07 |      |
| <b>Итого за день</b>  |                                             |                 | 22,05                | 22   | 98,52 | 693,45                               | 0,51          | 48,68 | 39 | 1,07 | 138,03                       | 347,42 |        | 4,74 |

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

Рацион: 5-11\_Серов\_обед\_2026

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.             | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества<br>(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>Обед.</b>          |                                                      |                 |                      |       |       |                                           |               |       |      |      |                              |       |       |      |
| 88,02                 | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 250/10          | 2,06                 | 6,7   | 9,34  | 106,37                                    | 0,05          | 8,4   |      | 0,11 | 9,2                          | 30,06 |       | 0,47 |
| 268,02                | Котлета (свинина)                                    | 100             | 15,92                | 21,57 | 15,85 | 319,26                                    | 0,1           |       |      |      | 29,03                        |       | 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 | 13,18                        | 23,1  |       | 0,3  |
| 388                   | Напиток из плодов шиповника                          | 200             | 0,32                 | 0,14  | 24,44 | 101,6                                     |               | 0,6   | 2    | 0,36 | 16                           | 16,6  |       | 0,6  |
| 5                     | Хлебобулочное изделие витамин.                       | 30              | 2,33                 | 0,79  | 15,97 | 80,4                                      | 0,13          |       |      |      | 44,43                        |       |       | 0,81 |
| 6                     | Хлеб ржаной                                          | 20              | 1,18                 | 0,19  | 8,89  | 42                                        | 0,04          | 0,01  |      |      | 5,08                         |       |       | 0,49 |
| <b>Итого за Обед.</b> |                                                      |                 | 28,61                | 35,19 | 119,6 | 913,24                                    |               |       |      | 0,52 | 5                            | 161   | 60,27 | 1    |
| <b>Итого за день</b>  |                                                      |                 | 28,61                | 35,19 | 119,6 | 913,24                                    | 0,34          | 14,01 | 33,5 | 0,52 | 116,92                       | 69,76 | 14    | 3,46 |

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

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.             | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |    |      | Минеральные вещества<br>(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>Обед.</b>          |                                |                 |                      |       |        |                                           |               |       |    |      |                              |       |       |      |
| 157                   | Солянка домашняя со сметаной   | 250/10          | 4,38                 | 10,78 | 8,34   | 148,49                                    | 0,07          | 14,65 |    | 0,22 | 20,5                         | 40,96 | 2     | 0,82 |
| 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              | 3,1                  | 1,06  | 21,3   | 107,2                                     | 0,17          |       |    |      | 59,24                        |       |       | 1,08 |
| 6                     | Хлеб ржаной                    | 30              | 1,76                 | 0,29  | 13,33  | 63                                        | 0,06          | 0,01  |    |      | 7,62                         |       |       | 0,73 |
| 3 465,0               | Кондитерское изделие           | 20              |                      |       |        |                                           |               |       |    |      |                              |       |       |      |
| <b>Итого за Обед.</b> |                                |                 | 31,58                | 43,57 | 101,31 | 922,49                                    | 1             |       |    | 0,43 | 8                            | 211   | 50,95 | 1    |
| <b>Итого за день</b>  |                                |                 | 31,58                | 43,57 | 101,31 | 922,49                                    | 0,34          | 22,54 |    | 0,43 | 96,92                        | 63,67 | 21    | 3,12 |

## 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

| №<br>реп.             | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества<br>(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>Обед.</b>          |                                        |                 |                      |       |        |                                      |               |       |      |      |                              |        |       |      |
| 102                   | Суп картофельный с бобовыми            | 250             | 5,64                 | 6,53  | 18,92  | 156,75                               | 0,24          | 11,5  |      | 0,21 | 27,71                        | 83,24  |       | 1,93 |
| 371                   | Гренки                                 | 20              | 1,55                 | 0,53  | 10,65  | 53,6                                 | 0,09          |       |      |      | 29,62                        |        |       | 0,54 |
| 260                   | Гуляш свинина                          | 60/60           | 16,52                | 24,96 | 3,26   | 301,62                               | 0,02          | 5,52  |      | 0,12 | 5,64                         | 13,49  | 17    | 0,31 |
| 171                   | Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант) | 180             | 10,87                | 8,05  | 53,38  | 335,03                               | 0,37          |       | 32,4 | 0,68 | 18,89                        | 257,84 |       | 5,75 |
| 388                   | Компот из ягод (заморозка)             | 200             | 0,23                 | 0,08  | 31,92  | 130,2                                |               |       |      |      |                              |        |       |      |
| 5                     | Хлебобулочное изделие витамин.         | 30              | 2,33                 | 0,79  | 15,97  | 80,4                                 | 0,13          |       |      |      | 44,43                        |        |       | 0,81 |
| 6                     | Хлеб ржаной                            | 20              | 1,18                 | 0,19  | 8,89   | 42                                   | 0,04          | 0,01  |      |      | 5,08                         |        |       | 0,49 |
| <b>Итого за Обед.</b> |                                        |                 | 38,32                | 41,13 | 142,99 | 1099,6                               | 1             |       |      | 1,01 | 6                            | 190    | 226,8 | 1    |
| <b>Итого за день</b>  |                                        |                 | 38,32                | 41,13 | 142,99 | 1099,6                               | 0,89          | 17,03 | 32,4 | 1,01 | 131,37                       | 354,57 | 17    | 9,83 |

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

| №<br>реп.             | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества<br>(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>Обед.</b>          |                                                 |                 |                      |       |        |                                      |               |       |       |      |                              |       |       |      |
| 82,02                 | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне | 250/10          | 1,98                 | 6,67  | 11,28  | 116,6                                | 0,05          | 12,65 |       | 0,19 | 24                           | 44,86 |       | 1,05 |
| 274                   | Зразы рубленые из свинины                       | 100             | 11,9                 | 26,11 | 15,04  | 340,43                               | 0,08          | 3,63  |       | 0,08 | 28,62                        | 21,08 | 9     | 0,83 |
| 309                   | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным  | 180             | 6,4                  | 5,71  | 43,68  | 255,71                               |               |       | 31,32 |      | 1,67                         | 2,09  |       |      |
| 376                   | Чай с сахаром                                   | 200             |                      |       | 15     | 59,97                                |               |       |       |      |                              |       |       |      |
| 5                     | Хлебобулочное изделие витамин.                  | 20              | 1,55                 | 0,53  | 10,65  | 53,6                                 | 0,08          |       |       |      | 29,62                        |       |       | 0,54 |
| 6                     | Хлеб ржаной                                     | 20              | 1,18                 | 0,19  | 8,89   | 42                                   | 0,04          | 0,01  |       |      | 5,08                         |       |       | 0,49 |
| 338                   | Яблоко                                          | 200             | 0,8                  | 0,8   | 19,6   | 94                                   | 0,06          | 20    |       | 0,4  | 32                           | 22    |       | 4,4  |
| <b>Итого за Обед.</b> |                                                 |                 | 23,81                | 40,01 | 124,14 | 962,31                               |               |       |       | 0,67 | 3                            | 99    | 61,16 |      |
| <b>Итого за день</b>  |                                                 |                 | 23,81                | 40,01 | 124,14 | 962,31                               | 0,31          | 36,29 | 31,32 | 0,67 | 120,99                       | 90,03 | 9     | 7,31 |

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

Рацион: 5-11\_Серов\_обед\_2026

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.             | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |    |      | Минеральные вещества<br>(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>Обед.</b>          |                                                      |                 |                      |       |        |                                      |               |       |    |      |                              |       |       |      |
| 88,02                 | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 300/10          | 2,46                 | 7,99  | 11,14  | 126,83                               | 0,06          | 10,02 |    | 0,13 | 10,97                        | 35,84 |       | 0,56 |
| 291                   | Плов из бройлер-цыплят                               | 250             | 24,85                | 21,99 | 42,35  | 467,1                                | 0,02          | 3,72  |    | 0,12 | 8,05                         | 16,95 | 20    | 0,28 |
| 352,04                | Напиток "Виташка Лайт"                               | 200             |                      |       | 15,52  | 62,4                                 |               |       |    |      |                              |       |       |      |
| 5                     | Хлебобулочное изделие витамин.                       | 40              | 3,1                  | 1,06  | 21,3   | 107,2                                | 0,17          |       |    |      | 59,24                        |       |       | 1,08 |
| 6                     | Хлеб ржаной                                          | 30              | 1,76                 | 0,29  | 13,33  | 63                                   | 0,06          | 0,01  |    |      | 7,62                         |       |       | 0,73 |
| <b>Итого за Обед.</b> |                                                      |                 | 32,17                | 31,33 | 103,64 | 826,53                               |               | 2     |    | 0,25 | 15                           |       | 41,85 | 1    |
| <b>Итого за день</b>  |                                                      |                 | 32,17                | 31,33 | 103,64 | 826,53                               | 0,31          | 13,75 |    | 0,25 | 85,88                        | 52,79 | 20    | 2,65 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

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

Рацион: 5-11\_Серов\_обед\_2026

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

| №<br>реп.             | Прием пищи, наименование блюда              | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |    |      | Минеральные вещества<br>(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>Обед.</b>          |                                             |                 |                      |       |       |                                      |               |       |    |      |                              |        |       |      |
| 96,02                 | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 250/10          | 2,64                 | 6,92  | 18,04 | 145,77                               | 0,11          | 16,95 |    | 0,2  | 17,2                         | 72,23  |       | 0,97 |
| 279                   | Тефтели 2-й вариант /свин/                  | 70/35           | 9,77                 | 18,22 | 10,29 | 243,47                               | 0,03          | 3,57  |    | 0,09 | 7,23                         | 20,85  | 9     | 0,29 |
| 312,04                | Пюре картофельное/Огурец свежий_180/50      | 180/50          | 4,26                 | 5,86  | 27,76 | 180,74                               | 0,2           | 35,72 | 27 | 0,2  | 28,3                         | 111,89 | 42,33 | 1,68 |
| 377                   | Чай с лимоном                               | 200/7           | 0,06                 | 0,01  | 16,21 | 66,27                                |               | 2,8   |    |      |                              |        |       |      |
| 5                     | Хлебобулочное изделие витамин.              | 30              | 2,33                 | 0,79  | 15,97 | 80,4                                 | 0,13          |       |    |      | 44,43                        |        |       | 0,81 |
| 6                     | Хлеб ржаной                                 | 20              | 1,18                 | 0,19  | 8,89  | 42                                   | 0,04          | 0,01  |    |      | 5,08                         |        |       | 0,49 |
| <b>Итого за Обед.</b> |                                             |                 | 20,24                | 31,99 | 97,16 | 758,65                               |               |       |    | 0,49 | 3                            | 97     | 87,36 |      |
| <b>Итого за день</b>  |                                             |                 | 20,24                | 31,99 | 97,16 | 758,65                               | 0,51          | 59,05 | 27 | 0,49 | 102,24                       | 204,97 | 9     | 4,24 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

**Возраст:** 12 лет и старше

твердил

Дир. документов