Согласовано:
директор МАОУ СОШ № 15
_____/П.В. Комолова/
_____2026г.

Согласовано:
ИП Розенбах Евгения Олеговна
_____/Е.О.Розенбах/
14 августа 2026г.

Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов для учащихся с ограниченными возможностями в возрасте 7-11 лет, 12 лет и старше МАОУ СОШ №15

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_СеровДОВЗ_2026 **День:** понедельник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)
Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	3,35	28,14	155,14								
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			20,77	22,9	102,48	700,16				0,16			49,26	
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
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
Итого за Обед.			32,3	34,1	124,11	935,4				0,84	5	158	188,84	1
Итого за день			53,07	57	226,59	1635,56	0,95	14,06	72,06	1	464,58	355,7	14	10,3

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_2026 **День:** вторник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)
Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8								
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
Итого за Завтрак			16,08	17,14	84,75	560,1				0,23			60,76	
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	200/10	1,6	5,39	9,11	94,18	0,04	10,22		0,15	19,38	36,23		0,85
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/ 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	0,26
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_	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11		2,2
Итого за Обед.			21,53	38,33	106,47	863,83				1,66	3	89	52,85	
Итого за день			37,61	55,47	191,22	1423,93	0,55	26,31	71,1	1,89	173,36	172,42	8	7,98

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_2026 **День:** среда **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
Итого за Завтрак			12,51	15,76	75,79	498,92				0,26	3		26,5	
Обед.														
103,03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне_	200	2,25	3,01	16,81	103,69	0,08	13,2		0,11	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.	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 Обед.			26,56	21,63	111,72	756,52				0,53	3	2	69,8	
Итого за день			39,07	37,39	187,51	1255,44	0,5	33,37	45	0,79	135,99	173,42	2	6,64

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_2026 **День:** четверг **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
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
Итого за Завтрак			15,75	21,55	76,3	562,73				0,2	3	83	51,07	
Обед.														
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
232	Рыба (минтай) под сырной корочкой_	90	11,23	8,78	2	142,43	0,03	1,47	11,18	0,68	140,72	162,73		0,85
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9,04	8,09	44,78	291,93	0,31	2,25	36	0,63	24,22	221,99		4,78
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
Итого за Обед.			25,91	23,44	101,73	736,9				1,47			210,03	
Итого за день			41,66	44,99	178,03	1299,63	0,96	48,89	69,68	1,67	300,59	536,67	7	10,65

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_2026 **День:** пятница **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
Итого за Завтрак			33,86	23,61	96,2	738,13				0,18			28,49	
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			59,41	54,71	213,51	1595,46	0,69	17,41	70,85	0,83	221,57	66,67	13	8,07

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_2026 **День:** понедельник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
Итого за Завтрак			22	22	108,06	716,4							26,36	
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			53,85	56,06	232,51	1651,74	0,96	13,98	72,04	0,84	376,19	295,7	14	10,13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_2026 **День:** вторник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	200/10	6,76	10,73	36,26	267,74			45		2,4	3		
3,03	Бутерброды с маслом и сыром_30/10/20	30/10/20	7,61	13,27	16,11	214,3	0,14	0,16	45,05		246,83	3		0,97
382,01	Какао на молоке"	200	3,33	3,42	13	97,1								
6	Хлеб ржаной	30	1,76	0,29	13,33	63	0,06	0,01			7,62			0,73
Итого за Завтрак			19,46	27,71	78,7	642,14							24,76	
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	200/10	1,6	5,39	9,11	94,18	0,04	10,22		0,15	19,38	36,23		0,85
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 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.	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 Обед.			20,77	34,77	103,39	816,23				0,42	3	89	46,85	
Итого за день			40,23	62,48	182,09	1458,37	0,46	23,67	116,15	0,42	354,08	73,94	8	6,53

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_2026 **День:** среда **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
210,02	Омлет натуральный/Кукуруза 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
Итого за Завтрак			21,33	23,05	65,05	553,54							27,53	
Обед.														
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
Итого за Обед.			26,8	25,64	93,37	712,65		2		0,21	12		37,56	1
Итого за день			48,13	48,69	158,42	1266,19	0,58	12,84	49,5	0,21	175,82	59,22	16	4,94

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_2026 **День:** четверг **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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.	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 Завтрак			20,33	26,58	73,33	614,15		12	1	0,3	13	144	46,86	1
Обед														
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.	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 Обед.			18,55	29,81	93,21	718,95				0,61	3	97	81,05	
Итого за день			38,88	56,39	166,54	1333,1	0,69	63,43	22,5	0,91	164,49	255,69	26	8,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_2026 **День:** пятница **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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								
0 465,0	Кондитерское изделие	30												
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	
Обед														
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
Итого за Обед.			30,52	35,83	99,16	843,78		12	1	0,75	14	144	178,23	1
Итого за день			41,99	50,04	186,55	1371,42	0,87	21,85	72	1,18	166,32	348,63	18	12,02
Среднее за период			45,39	52,32	192,3	1429,08		3		0,97	7	111	151,91	1
Итого за период			453,9	523,22	1922,97	14290,84		26	2	9,74	72	1108	1519,12	6

Составил _____ Калькулятор4 Утвердил _____

М.П.

Российская Федерация Свердловская область г. Нижний Тагил Индивидуальный предприниматель Розенбах Евгения Олеговна ОГРНИП 309662318200040 ИНН 662336504988 Для документов

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_2026 **День:** понедельник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)
Неделя: 1 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174,02	Каша вязкая молочная из риса с маслом_	250/10	6,78	13,16	55,76	371,33	0,04		55,71	0,2	6,93	78		0,5
15	Сыр (порциями)	40	10,4	10,45		135,6		0,32	0,08		400			0,32
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	3,35	28,14	155,14								
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			24,67	28,04	113,2	805,47				0,2			58,52	
Обед														
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
3 486,0	Кондитерское изделие	40												
Итого за Обед.			35,24	36,75	136,79	1022,59				0,99	5	158	224,12	1
Итого за день			59,91	64,79	249,99	1828,06	1,07	16,44	88,19	1,19	574,6	430,32	14	11,87

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_2026 **День:** вторник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)
Неделя: 1 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
18	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_	250/10	8,56	14,19	49,09	360,9	0,11		55,71	0,28	9,51	111,03		1,65
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8								
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
Итого за Завтрак			17,73	19,87	94,19	629,5				0,28			71,47	
Обед														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	300/10	2,36	7,95	13,45	139,02	0,06	15,08		0,23	28,62	53,49		1,25
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
Итого за Обед.			26,96	46,55	128,67	1047,63				2,17	3	99	65,09	
Итого за день			44,69	66,42	222,86	1677,13	0,69	22,93	87,21	2,45	213,21	209,9	9	7,62

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_2026 **День:** среда **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175,01	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом_	250/10	7,49	13,89	41,41	320,94	0,01		55,71	0,07	4,36	29,71	1	0,17
15	Сыр (порциями)	20	5,2	5,23		67,8		0,16	0,04		200			0,16
382,01	Какао на молоке"	200	3,33	3,42	13	97,1								
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
Итого за Завтрак			20,88	23,89	89,04	656,04				0,07	4		35,03	
Обед.														
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
Итого за Обед.			28,67	24,95	122,43	841,24				0,82	4	2	84,66	
Итого за день			49,55	48,84	211,47	1497,28	0,57	38,38	55,75	0,89	357,39	207,46	2	7,45

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_2026 **День:** четверг **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	70/35	9,77	18,22	10,29	243,47	0,03	3,57		0,09	7,23	20,85	9	0,29
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.	35	2,71	0,93	18,64	93,8	0,15				51,84			0,95
6	Хлеб ржаной	30	1,76	0,29	13,33	63	0,06	0,01			7,62			0,73
Итого за Завтрак			18,16	25,26	84,83	639,78				0,24	3	97	58,74	
Обед.														
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
232	Рыба (минтай) под сырной корочкой_	100	12,48	9,76	2,22	158,26	0,03	1,63	12,42	0,76	156,36	180,81		0,94
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,85	9,71	53,74	350,32	0,37	2,7	43,2	0,76	29,06	266,39		5,74
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
Итого за Обед.			30,06	27,47	118,82	860,15				1,72			251,14	
Итого за день			48,22	52,73	203,65	1499,93	1,12	58,39	82,62	1,96	338,16	631,17	9	12,54

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_2026 **День:** пятница **Неделя:** 1 **Сезон:** 01.01-12.31 (Все) **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223	Запеканка из творога_	200	34,68	23,12	34,98	493,84	0,04		27	0,24	6,5	15,4		0,36
327	Соус молочный (сладкий)	60	1,02	5,16	6,27	75,57			27		1,44	1,8		
376	Чай с сахаром	200			15	59,97								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	50	3,88	1,32	26,62	134	0,21				74,06			1,36
6	Хлеб ржаной	40	2,35	0,38	17,78	84	0,08	0,02			10,16			0,98
Итого за Завтрак			41,93	29,98	100,65	847,38				0,24			28,31	
Обед														
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	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.	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 Обед			28,79	35,2	122,61	926,34				0,47	5	161	56,93	1
Итого за день			70,72	65,18	223,26	1773,72	0,67	9,03	87,32	0,71	200,11	65,95	14	6,1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_2026 **День:** суббота **Неделя:** 1 **Сезон:** 01.01-12.31 (Все) **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,02	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом_	250/10	9,37	11,6	51,25	349,94			45		2,4	3		
386	Йогурт питьевой	200	6,4	4,8	9	104		1,2			248	190		
5	Хлебобулочное изделие витамин.	50	3,88	1,32	26,62	134	0,21				74,06			1,36
6	Хлеб ржаной	40	2,35	0,38	17,78	84	0,08	0,02			10,16			0,98
Итого за Завтрак			22	18,1	104,65	671,94							22,61	
Обед														
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 свининой_	270	24,12	33,95	46,8	587,33	0,04	8,51		0,23	10,33	24,53	20	0,53
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
485,0	Кондитерское изделие	20												
Итого за Обед			32,59	45,81	99,44	939,19	1			0,45	8	228	50,43	1
Итого за день			54,59	63,91	204,09	1611,13	0,59	24,39	45	0,45	417,5	258,49	22	5,23

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_2026 **День:** понедельник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	250/10	10,57	14,94	56,07	400,23			55,71		2,97	3,71		
15	Сыр (порциями)	30	7,8	7,84		101,7		0,24	0,06		300			0,24
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	3,35	28,14	155,14								
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			25,86	27,21	113,51	800,47							29,26	
Обед.														
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.	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.			37,54	40,87	137,67	1072,8	1			1,01	6	190	225,2	1
Итого за день			63,4	68,08	251,18	1873,27	1,03	17,28	88,17	1,01	471,58	358,28	17	11,34

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_2026 **День:** вторник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,03	Бутерброды с маслом и сыром_30/10/20	30/10/20	7,61	13,27	16,11	214,3	0,14	0,16	45,05		246,83	3		0,97
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	250/10	8,37	13,28	44,89	331,49			55,71		2,97	3,71		
382,01	Какао на молоке"	200	3,33	3,42	13	97,1								
6	Хлеб ржаной	30	1,76	0,29	13,33	63	0,06	0,01			7,62			0,73
Итого за Завтрак			21,07	30,26	87,33	705,89							24,76	
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	250/10	1,98	6,67	11,28	116,6	0,05	12,65		0,19	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.	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
338	Яблоко_	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11		2,2
Итого за Обед.			25,84	40,29	131,65	1000,41				0,47	3	99	60,84	
Итого за день			46,91	70,55	218,98	1706,3	0,6	26,46	132,08	0,47	395,84	85,74	9	7,71

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_2026 **День:** среда **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
210,03	Омлет натуральный/Кукуруза консервированная_200/50	200/50	20,47	28,57	9,25	376,67		2,4	65,7		24,5	24,88	6,5	0,18
3 465,0	Кондитерское изделие	50												
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	20	1,18	0,19	8,89	42	0,04	0,01			5,08			0,49
Итого за Завтрак			23,98	29,55	49,11	559,24		2,41	65,7			24,88	18,6	1,48
Обед.														
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_	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 "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
Итого за Обед.			31,77	30,04	101,84	806,07		2		0,23	15		39,33	1
Итого за день			55,75	59,59	150,95	1365,31	0,47	2		0,23	158,12		20	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_2026 **День:** четверг **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
268,03	Шницель (свинина)_	100	15,92	21,57	15,85	319,26	0,1				29,03		14	0,79
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
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
Итого за Завтрак			24,69	30,66	96,14	759,94		12	1	0,36	13	161	60,38	1
Обед.														
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
Итого за Обед.			20,24	31,99	97,16	758,65				0,49	3	97	87,36	
Итого за день			44,93	62,65	193,3	1518,59	0,9	64,76	27	0,85	211,26	297,56	27	7,72

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_2026 **День:** пятница **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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)_	250/10	8,56	14,19	49,09	360,9	0,11		55,71	0,28	9,51	111,03		1,65
3 465,0	Кондитерское изделие	30												
378	Чай с молоком_	200	1,43	1,63	18,4	93,54								
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			13,12	16,94	96,83	597,04				0,48			75,21	
Обед.														
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
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 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
Итого за Обед.			36,11	41,77	121,01	1007,91		12	1	0,9	14	161	216,72	1
Итого за день			49,23	58,71	217,84	1604,95	1,03	24,67	88,11	1,38	195,49	420,83	20	14,05

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_2026 **День:** суббота **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,04	Каша молочная Геркулес с маслом_	250/10	12,74	18,01	59,04	446,69			55,71		5,72	3,71		
15	Сыр (порциями)	40	10,4	10,45		135,6		0,32	0,08		400			0,32
378	Чай с молоком_	200	1,43	1,63	18,4	93,54								
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
Итого за Завтрак			28,08	31,07	102,3	798,23							31,02	
Обед.														
43 457	Суп-лапша домашняя с филе куриным_	250	10,51	8,27	12,97	168,87	0,02	2,1	36	0,08	12,43	66,1		0,21
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 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	30												
Итого за Обед.			34,41	25,26	105,81	793,19				0,1	1		48,57	
Итого за день			62,49	56,33	208,11	1591,42	0,39	3,44	132,11	0,1	524,96	78,3		3,45
Среднее за период			54,2	61,48	212,97	1628,92		2		0,97	7	121	160,36	1
Итого за период			650,39	737,78	2555,68	19547,09	2	26	2	11,69	87	1453	1924,3	7

Составил _____ Калькулятор4

Утвердил _____

М.П.

Российская Федерация Свердловская область г. Нижний Тагил Индивидуальный предприниматель Розенбах Евгения Олеговна ИНН 662336504988 ОГРНИП 309662318200040 Для документов

Российская Федерация Свердловская область г. Нижний Тагил Индивидуальный предприниматель Розенбах Евгения Олеговна ИНН 662336504988 ОГРНИП 309662318200040 Для документов

ИП Розенбах Е.О.
Всего прошито, пронумеровано и скреплено печатью
7 (Семь) листов
_____ /Розенбах. Е.О./