Согласовано:
директор МАОУ СОШ № 15

_____/ П.В. Комолова/

«__» _____ 2026г.

Утверждаю:
ИП Розенбах Евгения Олеговна

_____/Е.О.Розенбах/

«11» августа 2026г.

Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов для учащихся 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_Серов_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
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								
Итого за Завтрак			20,77	22,9	102,48	700,16				0,16			49,26	
Итого за день			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

№ 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														
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/ 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
Итого за Завтрак			19,34	31,65	86,79	710,75				1	3	89	24,5	
Итого за день			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 **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ 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														
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	
Итого за день			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 **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ 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														
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
Итого за Завтрак			15,88	21,71	76,5	564,66				0,2	3	83	49,01	
Итого за день			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

№ 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	
Итого за день			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

№ 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	
Итого за день			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

№ 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														
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		
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
Итого за Завтрак			18,26	28,96	89,28	695,75				0,27	3	89	29,46	
Итого за день			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

№ 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	
Итого за день			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 приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_Серов_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.	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 приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_Серов_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								
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 _____ Калькулятор4 Утвердил _____

М.П

Российская Федерация Свердловская область г. Нижний Тагил Индивидуальный предприниматель Олегова Евгения Для документов ИНН 662336504988 ОГРНИП 309662318200049

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

№ 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
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.	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												
Итого за Обед.			33,08	34,36	129,43	962,2				0,84	5	158	190,44	1
Итого за день			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

№ 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
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_	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	0,28
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
Итого за Обед.			22,87	39,57	108,6	887,05				1,5	3	89	53,36	
Итого за день			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

№ 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
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.	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.			25,6	21,67	111,76	755,72				0,73	3	2	73,54	
Итого за день			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

№ 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
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
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
Итого за Обед.			19,17	18,78	85,29	598,69				0,93			90,41	
Итого за день			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 приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_Серов_обед_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
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 приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_Серов_обед_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
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

№ 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
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_	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
Итого за Обед.			23,32	37,74	114,65	898,07				0,43	3	99	53,17	
Итого за день			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

№ 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
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			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

№ 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
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.	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.			18,93	29,67	88,73	698,75				0,41	3	97	73,65	
Итого за день			18,93	29,67	88,73	698,75	0,45	48,67	22,5	0,41	91,53	167,53	9	3,7

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

№ 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
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			30,52	35,83	99,16	843,78	0,63	11,84	27	0,75	107,94	247,95	18	7,46
Среднее за период			25,77	30,84	107,28	814,96		1		0,73	5	89	99,82	1
Итого за период			257,69	308,42	1072,75	8149,58		14	1	7,29	53	891	998,18	5

Составил _____ Калькулятор4 Утвердил _____

М.П.

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

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
260	Гуляш свинина__	50/50	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
Итого за Завтрак			30,18	30,32	122,31	886,84				0,78	5	158	194,36	1
Итого за день			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

№ 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														
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
Итого за Завтрак			21,98	37,03	97,14	811,61				1,63	3	99	28,56	
Итого за день			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

№ 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														
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
Итого за Завтрак			27,59	21,41	106,71	739,22				0,49	4	2	60,07	
Итого за день			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

№ 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														
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
Итого за Завтрак			20,18	15,35	85,81	574,48				0,87			83,59	
Итого за день			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

№ 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														
268.02	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
Итого за Завтрак			27,5	28,77	118,6	846,77				0,36	5	161	45,43	1
Итого за день			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

№ 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														
265	Плов со свининой_	250	22,34	31,44	43,34	543,83	0,04	7,88		0,21	9,56	22,71	19	0,49
376	Чай с сахаром	200			15	59,97								
3 486.0	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
Итого за Завтрак			27,2	32,79	92,97	774	1			0,21	7	211	30,86	1
Итого за день			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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
260	Гуляш свинина__	50/50	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
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
Итого за Завтрак			29,73	30,28	122,65	886,78				0,78	5	158	194,36	1
Итого за день			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

№ 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														
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								
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
Итого за Завтрак			22,79	33,3	112,82	846,51				0,28	3	99	35,32	
Итого за день			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 приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_Серов_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														
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
382.04	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 Завтрак			32,69	25,98	97,58	755,75		2		0,14	17		27,3	2
Итого за день			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 приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_Серов_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														
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
Итого за Завтрак			19,18	27,72	83,63	661,16				0,25	4	111	58,92	
Итого за день			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

№ 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
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 Завтрак			31,73	30,99	112,67	859,42		12	1	0,68	13	161	196,63	1
Итого за день			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

№ 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														
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	40												
Итого за Завтрак			23,9	16,99	92,84	624,32				0,02			17,16	
Итого за день			23,9	16,99	92,84	624,32	0,2	1,01	40,32	0,02	57,3	8,49		1,62
Среднее за период			26,22	27,58	103,81	772,24		1		0,54	6	97	81,05	1
Итого за период			314,65	330,93	1245,73	9266,86	1	14	1	6,49	66	1160	972,56	7

Составил _____ Калькулятор4 Утвердил _____

М.П.

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

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

№ 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
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	Тупяш 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
Итого за Обед			35,84	37,35	151,49	1093,09				1,29	5	158	237,62	1
Итого за день			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

№ 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
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
309,04	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			26,58	45,27	126,5	1025,21				2,13	3	99	60,84	
Итого за день			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

№ 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
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			28,67	24,95	122,43	841,24	0,33	38,21		0,82	86,17	177,75	1	5,31

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

№ 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
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
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
Итого за Обед.			22,05	22	98,52	693,45				1,07			108,07	
Итого за день			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

№ 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
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
309.06	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
Итого за Обед.			28,61	35,19	119,6	913,24				0,52	5	161	60,27	1
Итого за день			28,61	35,19	119,6	913,24	0,34	14,01	33,5	0,52	116,92	69,76	14	3,46

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

№ 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
Обед.														
107	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_	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
1 465.2	Кондитерское изделие	20												
Итого за Обед.			31,58	43,57	101,31	922,49	1			0,43	8	211	50,95	1
Итого за день			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 приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_Серов_обед_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
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.	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.			38,32	41,13	142,99	1099,6	1			1,01	6	190	226,8	1
Итого за день			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 приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_Серов_обед_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
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	3,83		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
Итого за Обед.			23,81	40,01	124,14	962,31				0,67	3	99	61,16	
Итого за день			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

№ 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
Обед.														
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 "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.			32,17	31,33	103,64	826,53		2		0,25	15		41,85	1
Итого за день			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

№ 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
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			20,24	31,99	97,16	758,65	0,51	59,05	27	0,49	102,24	204,97	9	4,24

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11_Серов_обед_2026 **День:** пятница **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

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

№ 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
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			36,11	41,77	121,01	1007,91	0,77	14,66	32,4	0,9	135,28	298,8	20	9,17

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11_Серов_обед_2026 **День:** суббота **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

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

№ 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
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.	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	30												
Итого за Обед.			35,18	25,53	111,14	819,99				0,1	1		50,17	
Итого за день			35,18	25,53	111,14	819,99	0,26	3,11	76,32	0,1	84,54	74,59		2,1
Среднее за период			29,93	35,01	118,33	913,64		1		0,81	6	98	107,21	1
Итого за период			359,16	420,09	1419,93	10963,71	2	14	1	9,68	67	1178	1286,47	6

Составил _____ Калькулятор4 Утвердил _____

М.П.

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
13 (Тринадцать) листов
_____ /Розенбах. Е.О./

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