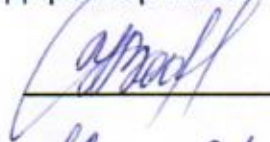


Согласовано:
директор МБОУ СОШ № 1

 / Волкова Н.В./

«13» 01 2026г.

Утверждаю:
ИП Розенбах Е.О.

 /Е.О.Розенбах/

«13» 01 2026г.

**Примерное двухнедельное меню
горячих завтраков и обедов для учащихся с
ограниченными возможностями
в возрасте 7-11 лет (Аллергия)**

МБОУ СОШ №1

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.Красноуральск

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1-4_СОШ№1_ДОВЗ_Аллергия

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-4_СОШ№1_ДОВЗ_Аллергия

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
468	Картофель печеный_в/у	150	4,12	14,27	33,04	277,2	0,21	21,73			23,17	108,36	3,19	0,06
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
5	Хлеб пшеничный	25	2,68	1,15	11,9	68,5								
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42								0,22
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
того за Завтрак			9,07	16,86	86,03	541,02					72,31		24,23	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	200	7,81	14,06	71,88	337,5				0,33		133,6		3,13
241	Мясо отварное (свин.)_	10	0,02	0,01		0,21			0,01		0,03	0,15	0,05	
371	Гренки_	25	0,23	0,03	1,38	6,48								
260	Гуляш свинина_	50/50	10,37	27,41	2,83	300,37		2		0,07	6	5,63	16	0,1
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами_в/у	150	4,6	3,42	18,97	146,43		1,12		0,32		111,62		2,43
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
5	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,92	9,52	54,8								
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42								0,22
того за Обед.			27,17	46,56	143,39	1020,01	0,58	21,57		0,75	65,56	157	130,44	1
того за день			36,24	63,42	229,42	1561,03		66,03	0,01	0,75	6	365,17	16	11,22

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_СОШ№1_ДОВЗ_Аллергия

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-4_СОШ№1_ДОВЗ_Аллергия

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
43	Рагу из овощей_в/у	200	3,36	5,27	20,44	130,76	0,11	23,84	87,64		70,79	85,71	26,67	0,76
76	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,3	23,8	137								
3	Хлеб ржаной	50	3,36	1,56	17	103,56								0,56
38	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
того за Завтрак			12,94	9,95	95,84	525,32					111,35		47,87	
Обед.														
2	Борщ с капустой и картофелем_в/у	250	2,25	6,34	25,1	166,14	0,05	9,92			48,19	50,7	24,25	1,14
9	Курица отвар._	10	2,36	2,24	0,02	29,7				0,01	2	0,89	2	0,01
74	Зразы рубленые из свинины_	110	13,71	37,17	14,01	443,04	0,16	1,67	31,19		50,22	154,94	22,53	0,89
09	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
09	Компот из клубники_	200	0,2	1	7,4	39		16	30		4	1,6	5,2	0,26
5	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,3	23,8	137								
3	Хлеб ржаной	50	3,36	1,56	17	103,56								0,56
того за Обед.			32,69	56,4	117,8	1114,15				0,01	114,99		54,2	
того за день			45,63	66,35	213,64	1639,47		71,57	148,83	0,01	2	327,95	2	8,86

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 3)
 Рацион: 1-4_СОШ№1_ДОВЗ_Аллергия

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 1-4_СОШ№1_ДОВЗ_Аллергия

День: среда
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
276	Макаронны, запеченные с сыром	150	9,1	12,98	28,37	278,1					154	129	14	1
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,38	14,28	82,2								0,22
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42					154	129	20,12	1
Итого за Завтрак			14,52	15,8	84,05	555,72								
Обед.														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями_в/у	200	2,54	2,67	23,26	165,12	0,1	15,84		0,14	12,77	52,61	21,55	0,8
19	Курица отвар_	10	2,36	2,24	0,02	29,7				0,01	2	0,89	2	0,01
44	Каша "Царская"с филе кур_в/у	280	17,1	12,75	70,58	545,03		2		1,21		415,47		9,05
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
5	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,84	19,04	109,6								0,33
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
Итого за Обед.			28,42	20,45	137,79	971,48		22,88		1,36	74,73		297,53	
Итого за день			42,94	36,25	221,84	1527,2	0,6	42,91		1,36	110,15	476,02	16	15,44

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 4)
 Рацион: 1-4_СОШ№1_ДОВЗ_Аллергия

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 1-4_СОШ№1_ДОВЗ_Аллергия

День: четверг
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
139	Капуста тушенная_в/у	230	4,94	4,94	13,45	87,05		0,35		0,03	1,35	2,58	1,07	0,05
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
5	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,84	19,04	109,6								0,33
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13				0,4		22		4,4
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,43	52,2		22,47	
Итого за Завтрак			12,16	8,53	76,98	412,68								
Обед.														
96,04	Рассольник ленинградский_в/у	200	4,48	4,08	38,34	175,19	0,09	12,8		0,15	10,93	54,44	19	0,7
19	Курица отвар_	30	7,08	6,72	0,06	89,1		1		0,03	5	2,67	7	0,0
234	Котлеты (биточки) рыбные_	90	14,26	20,35	14	322,7	0,07	0,84	21,31		28,21	143,08		
468	Картофель печеный_в/у	150	4,12	14,27	33,04	277,2	0,21	21,73			23,17	108,36	3,19	0,0
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,2
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,38	14,28	82,2								0,2
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,2
Итого за Обед.			35,23	47,75	124,92	1068,52		35,73	21,31	0,18	70,77		25,93	6
Итого за день			47,39	56,28	201,9	1481,2		58,81	21,31	0,61	5	340,18	7	6

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
 Рацион: 1-4_СОШ№1_ДОВЗ_Аллергия

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 1-4_СОШ№1_ДОВЗ_Аллергия

День: пятница
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
54,22	Рагу из птицы (филе)_в/у	200	12,2	10,13	14,47	180,83	0,05	7,92	10,26		25,8	75,92		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,3	23,8	137								0,56
6	Хлеб ржаной	50	3,36	1,56	17	103,56				0,4		22		4,4
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94			10,26	0,4	66,36		21,2	
Итого за Завтрак			21,78	14,81	89,87	575,39								
Обед.														
88	Щи из свежей капусты с картофелем_в/у	200	6,08	3,94	17,21	110,4	0,04	6		0,07	7,04	22,96	9,68	0,34
19	Курица отвар._	10	2,36	2,24	0,02	29,7				0,01	2	0,89	2	0,01
6	Бедро куриное запеченное_	90	14,87	14,14	12,77	211,31	0,05	1	55,77		11	76,81	15	0,93
309	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,47	195,71		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8								0,22
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,38	14,28	82,2								0,22
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42							15,38	1
Итого за Обед.			33,98	28,2	113,56	803,54		38,43	66,03	0,51	13	234,25	17	7,05
Итого за день			55,76	43,01	203,43	1378,93								

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)
 Рацион: 1-4_СОШ№1_ДОВЗ_Аллергия

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 1-4_СОШ№1_ДОВЗ_Аллергия

День: понедельник
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
276	Макаронные изделия запеченные с сыром	250	15,16	21,64	47,29	463,5		0,03				256	216	24	1
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60						2,8	1,4	0,28	
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,38	14,28	82,2								0,22	
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42				0,4		22		4,4	
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4	256	216	20,12	4,9	
Итого за Завтрак			20,58	24,46	102,97	741,12									
Обед.															
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	200	7,81	14,06	71,88	337,5				0,01	0,33		133,6	3,13	
241	Мясо отварное (свин.)_	10	0,02	0,01		0,21					0,03	0,15	0,05		
371	Гренки_	20	0,18	0,02	1,1	5,18				0,06	5	5,07	14	0,09	
260	Гуляш свинина_	45/45	9,33	24,67	2,55	270,33		2		0,32		111,62		2,43	
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами_в/у	150	4,6	3,42	18,97	146,43		1,12		0,32					
352,04	Напиток "Витошка Лайт" _	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82					
5	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,92	9,52	54,8								0,22	
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42							141	129	
Итого за Обед.			25,42	43,72	126,82	920,87	0,97	41,38		4,53	62,91	141	129	1	
Итого за день			46	68,18	229,79	1661,99	1,03	61,41		4,93	98,33	275,24	38	2	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: 1-4_СОШ№1_ДОВЗ_Аллергия

День: вторник
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 1-4_СОШ№1_ДОВЗ_Аллергия

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
44,04	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (без слив.масла)_в/у	180	10,99	8,2	45,37	350,38		2,7		0,77		267,08		5,82
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,84	19,04	109,6								0,33
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								4,4
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								
Итого за Завтрак			18,15	11,79	109,21	676,11	0,34	1		0,77	64,13		195,44	
Обед.														
82	Борщ с капустой и картофелем_в/у	250	2,25	6,34	25,1	166,14	0,05	9,92			46,19	50,7	24,25	1,14
19	Курица отвар._	20	4,72	4,48	0,04	59,4		1		0,02	3	1,78	5	0,02
54,22	Рагу из птицы (филе)_в/у	240	14,64	12,16	17,36	217	0,06	9,51	12,31		30,96	91,11		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,38	14,28	82,2								0,33
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								
Итого за Обед.			27,49	25,38	98,99	719,67		1		0,05	86,76		27,44	
Итого за день			45,64	37,17	208,2	1395,78		43,87	12,31	0,82	3	415,03	5	12,63

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: 1-4_СОШ№1_ДОВЗ_Аллергия

День: среда
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 1-4_СОШ№1_ДОВЗ_Аллергия

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
468	Картофель печеный_в/у	150	4,12	14,27	33,04	277,2	0,21	21,73			23,17	108,36	3,19	0,06
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,38	14,28	82,2								0,33
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								4,4
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94					60,3		23,67	
Итого за Завтрак			10,21	17,4	92,12	575,53								
Обед.														
88	Щи из свежей капусты с картофелем_в/у	250	7,6	4,93	21,51	138	0,05	7,5		0,09	8,8	28,7	12,1	0,43
19	Курица отвар._	20	4,72	4,48	0,04	59,4		1		0,02	3	1,78	5	0,02
274	Зразы рубленые из свинины_	100	12,47	33,79	12,73	402,77	0,14	1,52	28,36		45,66	140,86	20,48	0,81
139	Капуста тушенная_в/у	150	3,22	3,22	8,77	56,77		0,23		0,02	0,88	1,68	0,7	0,03
54,09	Компот из клубники_	200	0,2	1	7,4	39		16	30		4	1,6	5,2	0,26
5	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,84	19,04	109,6								0,33
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								
Итого за Обед.			34,5	50,19	79,69	867,67		1	58,36	0,13	66,69		40,4	
Итого за день			44,71	67,59	171,81	1443,2		67,23	58,36	0,13	3	285,78	5	6,9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
 Рацион: 1-4_СОШ№1_ДОВЗ_Аллергия

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 1-4_СОШ№1_ДОВЗ_Аллергия

День: четверг
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
143	Рагу из овощей_в/у	250	4,2	6,59	25,55	163,45	0,14	29,8	109,55		88,49	107,14	33,34	0,95		
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35		
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,38	14,28	82,2								0,22		
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42					105,63		36,38			
Итого за Завтрак			8,88	8,61	61,32	346,97										
Обед																
96,04	Рассольник ленинградский_в/у	250	5,6	5,1	47,93	218,99	0,11	16		0,19	13,66	68,05	23,75	0,88		
19	Курица отвар._	10	2,36	2,24	0,02	29,7				0,01	2	0,89	2	0,01		
241,02	Мясо отварное (свин.)_в/у	100	0,2	0,1		2,1			0,1		0,3	1,5	0,5			
125	Картофель отварной (без слив.масла)_в/у	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,17	20,61	28,58		19,52	79,71	29,01	1,17		
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6		
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,38	14,28	82,2								0,33		
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13							75,16			
Итого за Обед			16,76	14,25	124,3	660,07		37,32	30,68	0,56	55,72		2	278,14	2	4,51
Итого за день			25,64	22,86	185,62	1007,04		69,85	140,23	0,56	2	278,14	2	4	4,51	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)
 Рацион: 1-4_СОШ№1_ДОВЗ_Аллергия

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 1-4_СОШ№1_ДОВЗ_Аллергия

День: пятница
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
44	Каша "Царская"с филе кур_в/у	240	14,66	10,93	60,5	467,17		1		1,04		356,12		7,76
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,84	19,04	109,6								0,33
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13							235,76	
Итого за Завтрак			21,02	13,72	104,74	698,9	0,37	3,63		1,04	41,13			
Обед														
101	Суп картофельный с пшеном_в/у	250	2,2	2,84	20,58	156	0,09	8,25			464,16	55,97	22,78	0,88
19	Курица отвар._	20	4,72	4,48	0,04	59,4		1		0,02	3	1,78	5	0,02
54,05	Паста болоньезе с курицей_в/у	230	31,67	13,85	62,2	501,93	0,05	5,88		0,12	8	34,33	23	0,51
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,38	14,28	82,2								0,33
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13							56,99	1
Итого за Обед			44,81	23,48	127,5	946,46	1	1		0,14	503,85	259	28	11,11
Итого за день			65,83	37,2	232,24	1645,36	1	2		1,18	11	515	28	11,11
Среднее за период			45,58	49,83	209,79	1474,12	0,57	1		1,09	180,02	90	149,97	1
Итого за период			455,78	498,31	2097,89	14741,2	5,73	13		10,86	800,22	902	499,73	6

Составил _____

Калькулятор4 _____

Утвердил _____

