

Согласовано:
директор МБОУ СОШ № 1

 / Волкова Н.В./

«12»  2026г.

Утверждаю:
ИП Розенбах Е.О.

 /Е.О.Розенбах/

«12»  2026г.



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

День: понедельник
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Все)
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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	5,71	8,95	28,25	217,14								
15	Сыр (порциями)	20	1	1		13,16	0,04	0,04	7,88		37,52	22,52	2,08	0,04
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	20	2,14	0,92	9,52	54,8								
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42								0,22
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		4,4
Итого за Завтрак			11,12	12,31	78,86	480,42	0,1			0,4	86,66		23,12	
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_	20	0,18	0,02	1,1	5,18								
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
Итого за Обед			27,12	46,55	143,11	1018,71	0,58	21,57		0,75	65,56	157	130,44	1
Итого за день			38,24	58,86	221,97	1499,13		44,34	7,89	1,15	6	301,33	16	11,2

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

День: вторник
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Все)
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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,04	Каша молочная Геркулес с маслом_	200/10	9,62	15,15	43,47	350								
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,04		100		22	76,8		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
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								
Итого за Завтрак			22,42	24,43	80,78	637,22	0,08	1,3			153,23		15,42	
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	250/10	2,4	6,59	13,71	119,72	0,06	10,68			35,43	38,88	18,61	0,89
19	Курица отвар_	10	2,36	2,24	0,02	29,7				0,01	2	0,89	2	0,01
274	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
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	4,55	4,82	25,39	163,09						26,09		
54,09	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								
6	Хлеб ржаной	50	3,36	1,56	17	103,56								0,56
Итого за Обед			31,93	55,68	101,33	1035,11				0,01	103,42		48,56	
Итого за день			54,35	80,11	182,11	1672,33			161,19	0,01	2	389,2	2	2,96

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_СОШ№1_ДОВЗ

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		В1	С	А	Е	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	9,06	13,62	48,54	354,11								1,09
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
1	Манник	50	3,84	4,8	30,12	180	0,06	0,06	7,86	0,3	21,48	20,64	4,08	0,48
378	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,38	14,28	82,2								
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42								0,22
Итого за Завтрак			19,77	22,58	135,24	832,73	0,33			0,3	325,25		38,2	
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
291	Плов из бройлер-цыплят в/у	280	10,74	12,5	34,37	276,99	0,07	3,3	10,74		25,66	96,98		
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								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
Итого за Обед			22,06	20,2	101,58	703,44		21,98	10,74	0,15	58,39		25,37	
Итого за день			41,83	42,78	236,82	1536,17		43,37	28,6	0,45	2	268,17	2	8,09

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_СОШ№1_ДОВЗ

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		В1	С	А	Е	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	9,32	17,15	51,32	398,53				0,14	10	46,44	26	0,32
15	Сыр (порциями)	20	1	1		13,16	0,04	0,04	7,88		37,52	22,52	2,08	0,04
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								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
Итого за Завтрак			16,74	20,94	95,25	643,32	0,05			0,14	58,81	72	20,95	1
Обед														
96	Рассольник ленинградский со сметаной в/у	200/10	4,36	3,97	37,29	170,34	0,08	12,44		0,16	10,63	52,93	18,47	0,68
19	Курица отвар.	30	7,08	6,72	0,06	89,1		1		0,03	5	2,67	7	0,03
234	Котлеты (биточки) рыбные	90	14,26	20,35	14	322,7	0,07	0,84	21,31		28,21	143,08		
312	Пюре картофельное в/у	150	2,13	3,54	33,66	157,26	0,12	17,7		0,09	8,88	51,42	20,4	0,84
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								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
Итого за Обед			33,12	36,91	124,49	943,73		31,34	21,31	0,28	56,18		42,61	
Итого за день			49,86	57,85	219,74	1587,05		34,11	29,19	0,42	15	326,11	33	3,2

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: пятница
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15,5	Запеканка из творога с рисом	150	7,92	11,37	40,8	301,44	0,06	0,06	55,74		53,91	123,99	26,46	0,84
327	Соус молочный (сладкий)	50	0,5	1,13	3,33	25,38	0,03	0,1	6,3		15,68	12,25	0,53	0,03
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								
6	Хлеб ржаной	50	3,36	1,56	17	103,56								
Итого за Завтрак														0,56
Обед.			17,2	16,38	99,93	627,38					78,15		30,19	
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной в/у	200/10	4,96	3,21	14,03	90,03	0,02	4,89		0,06	5,73	18,71	7,89	0,27
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 с маслом сливочным	150	4,55	4,82	25,39	163,09						26,09		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8								
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,38	14,28	82,2		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42								
Итого за Обед.			31,95	26,5	105,3	750,55		1	55,77	0,1	51,87		13,59	1
Итого за день			49,15	42,88	205,23	1377,93		9,56	117,81	0,1	13	263,1	17	3,45

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: понедельник
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	200/10	5,71	8,95	28,25	217,14								
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,04		100		22	76,8		
2,01	Какао на молоке	200	6,7	3,4	21	143								
15	Сыр (порциями)	30	1,5	1,5		19,74	0,06	0,06	11,82		56,28	33,78	3,12	0,06
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,38	14,28	82,2								
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42								
Итого за Завтрак			23,54	20,45	70,61	566,5	0,14				177,7		29,84	
Обед.														
2,02	Суп картофельный с бобовыми в/у	200	7,81	14,06	71,88	337,5				0,33		133,6		3,13
2,01	Мясо отварное (свин.)	10	0,02	0,01		0,21			0,01		0,03	0,15	0,05	
71	Гренки	20	0,18	0,02	1,1	5,18								
60	Гуляш свинина	45/45	9,33	24,67	2,55	270,33				0,06	5	5,07	14	0,09
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
2,04	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								
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42								
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			48,96	64,17	197,43	1487,37		41,96	264,18	4,53	5	361,02	14	7,35

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_СОШ№1_ДОВЗ

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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		В1	С	А	Е	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	7,43	13,43	53,18	364	0,05	0,17	8,16		19,45	23,4	5,41	0,1
15	Сыр (порциями)	20	1	1		13,16	0,04	0,04	7,88		37,52	22,52	2,08	0,04
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
5	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,84	19,04	109,6								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
Итого за Завтрак			17,89	19,88	98,37	649,49					187,88		22,57	
Обед.														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной в/у	250/10	2,4	6,59	13,71	119,72	0,06	10,68			35,43	38,88	18,61	0,89
19	Курица отвар.	20	4,72	4,48	0,04	59,4		1		0,02	3	1,78	5	0,02
6,09	Запеканка картофельная, фаршированная мясом кур с овощами в/у	200	13,8	11,8	28,4	286	0,2	15	16		33,4	226,53		
326	Соус молочный	40	1,69	4,25	5,69	67,04	0,09	0,32	23,04		52,73	40,73	7,52	0,16
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								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
Итого за Обед.			28,49	29,52	104,33	809,29		1		0,05	131,17		29,32	
Итого за день			46,38	49,4	202,7	1458,78		29,22	55,08	0,05	3	445,4	5	2,31

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_СОШ№1_ДОВЗ

День: среда

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,02	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200/10	13,22	16,94	67,95	478,25								
378	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,38	14,28	82,2								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								0,33
Итого за Завтрак			20,76	21,41	127,93	797,58	0,1				163,73		34,48	
Обед.														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной в/у	250/10	6,14	3,98	17,37	111,46	0,03	6,06		0,08	7,1	23,17	9,77	0,34
19	Курица отвар.	20	4,72	4,48	0,04	59,4		1		0,02	3	1,78	5	0,02
274	Зразы рубленные 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
305	Рис припущенный	150	6,22	8,22	90,55	442,09	0,08			0,36	7,26	136,08	45,36	0,94
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								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
Итого за Обед.			36,04	54,24	157,33	1226,45		1	58,36	0,46	71,37		82,73	
Итого за день			56,8	75,65	285,26	2024,03		45,13	68,36	0,46	3	396,29	5	7,84

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_СОШ№1_ДОВЗ

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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		В1	С	А	Е	Са	Р	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	9,32	17,15	51,32	398,53				0,14	10	46,44	26	0,32
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,04		100		22	76,8		
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								
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42								0,22
Итого за Завтрак			19,08	23,77	87,37	645,05	0,05			0,14	41,58	72	18,51	1
Обед.														
96	Рассольник ленинградский со сметаной в/у	250/10	5,4	4,92	46,17	210,9	0,1	15,4		0,2	13,16	65,53	22,87	0,84
19	Курица отвар.	10	2,36	2,24	0,02	29,7				0,01	2	0,89	2	0,01
179,02	Тефтели 2-й вариант /свин/ б/с	100	5,14	11,87	8,56	164,22	0,26	1,26	21,87		29,2	115,44	23,36	1,18
312	Пюре картофельное в/у	150	2,13	3,54	33,66	157,26	0,12	17,7		0,09	8,88	51,42	20,4	0,84
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								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
Итого за Обед.			20,77	25,06	141,75	829,01		35,07	23,87	0,66	73,48		88,53	
Итого за день			39,85	48,83	229,12	1474,06		37,8	123,87	0,8	12	377,37	28	4,69

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_СОШ№1_ДОВЗ

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
13,03	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200/10	7,79	10,26	43,97	298,73	0,19			0,34	8,48	126,36	84,81	2,84
15	Сыр (порциями)	20	1	1		13,16	0,04	0,04	7,88		37,52	22,52	2,08	0,04
179	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
5	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,84	19,04	109,6								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
Итого за Завтрак			18,25	16,71	89,16	584,22				0,34	176,91		101,97	
Обед.														
101	Суп картофельный с пшеном со сметаной в/у	250/10	1,8	2,29	16,62	126	0,07	6,66			374,9	45,22	18,4	0,71
19	Курица отвар.	20	4,72	4,48	0,04	59,4		1		0,02	3	1,78	5	0,02
1,05	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
89	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								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
Итого за Обед.			44,41	22,93	123,54	916,46	1	1		0,14	414,6	259	52,61	1
Итого за день			62,66	39,64	212,7	1500,68	1	34,1	7,88	0,48	11	384,21	28	5,91
Среднее за период			48,81	56,02	219,31	1561,75	0,53	1		0,85	253,89	70	97,8	1
Итого за период			488,08	560,17	2193,08	15617,53	5,25	9		8,45	2538,85	701	978,01	6

Составил

Калькулятор4

Утвердил



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_СОШ№1_ДОВЗ

День: понедельник
Неделя: 1Сезон: 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		В1	С	А	Е	Са	Р	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	7,07	11,08	34,98	268,84								
15	Сыр (порциями)	20	1	1		13,16								
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9	0,04	0,04	7,88					
5	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,92	9,52	54,8		2,73			37,52	22,52	2,08	0,04
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42					13,72	4,25	2,32	0,35
	Фрукт свежий	1	1,5	1,5	19,5	94,5								0,22
Итого за Завтрак			13,18	15,14	85,49	532,62	0,04			19,5		22,5		4,5
Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми в/у	250	9,76	17,58	89,85	421,88								
241	Мясо отварное (свин.)	20	0,04	0,02		0,42				0,41		167		3,91
371	Гренки	20	0,18	0,02	1,1	5,18			0,02		0,06	0,3	0,1	
260	Гуляш свинина	50/50	10,37	27,41	2,83	300,37								
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами в/у	180	5,52	4,1	22,76	175,72		2		0,07	6	5,63	16	0,1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8				0,38		133,94		2,92
5	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,92	9,52	54,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42								
Итого за Обед			30,01	50,76	164,87	1132,59	0,7	26,29		0,89	79,02	157	158,51	1
Итого за день			43,19	65,9	250,36	1665,21		48,56	7,9	0,89	6	357,7	16	12,57

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
Рацион: 5-11_СОШ№1_ДОВЗДень: вторник
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ 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														
73,04	Каша молочная Геркулес с маслом	250/10	11,91	18,76	53,82	433,33								
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,04		100					
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			22	76,8		
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,38	14,28	82,2					125,78	90	14	0,13
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42								
Итого за Завтрак			24,71	28,04	91,13	720,55	0,08	1,3				153,71		15,59
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной в/у	300/10	2,86	7,85	16,34	142,75	0,07	12,74			42,25	46,35	22,19	1,06
19	Курица отвар.	40	9,44	8,96	0,08	118,8								
274	Зразы рубленые из свинины	120	14,96	40,55	15,28	483,32		1		0,04	7	3,56	9	0,04
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	6,07	6,42	33,86	217,46	0,17	1,83	34,03		54,79	169,03	24,57	0,97
49	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8						34,79		
5	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,3	23,8	137		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
6	Хлеб ржаной	50	3,36	1,56	17	103,56								
Итого за Обед			42,7	67,73	138,37	1335,69		1		0,07	117,77		51,51	1
Итого за день			67,41	95,77	229,5	2056,24		1	134,03	0,07	7	422,09	9	3,29

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: 5-11_СОШ№1_ДОВЗ

День: среда
 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	250/10	11,22	16,86	60,1	438,42								1,35
1	Манник	60	4,61	5,76	36,14	216	0,07	0,07	9,43	0,36	25,78	24,77	4,9	0,58
378	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
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								0,22
Итого за Завтрак			20,83	25,52	128,46	831,64	0,32			0,36	331,3		21,02	
Обед														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями в/у	250	3,18	3,34	29,08	206,4	0,13	19,8		0,18	15,96	65,76	26,94	1
19	Курица отвар.	20	4,72	4,48	0,04	59,4		1		0,02	3	1,78	5	0,02
291	Плов из бройлер-цыплят в/у	300	11,51	13,39	36,82	296,78	0,08	3,54	11,51		27,49	103,91		
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								0,22
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
Итого за Обед			25,28	24,19	135,48	902,8		44,16	13,51	0,56	97,09		66,9	
Итого за день			46,11	49,71	263,94	1734,44		45,56	32,94	0,92	3	305,62	5	8,8

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: 5-11_СОШ№1_ДОВЗ

День: четверг
 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		В1	С	А	Е	Са	Р	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	11,54	21,23	63,54	493,42				0,17	12	57,5	32	0,4
15	Сыр (порциями)	30	1,5	1,5		19,74	0,06	0,06	11,82		56,28	33,78	3,12	0,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,3
5	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,84	19,04	109,6								0,3
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,3
Итого за Завтрак			19,46	25,52	107,47	744,79	0,07			0,17	78,15	89	25,67	1
Обед														
96	Рассольник ленинградский со сметаной в/у	250/10	5,4	4,92	46,17	210,9	0,1	15,4		0,2	13,16	65,53	22,87	0,8
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	100	15,84	22,61	15,56	358,56	0,08	0,93	23,68		31,34	158,98		
312	Пюре картофельное в/у	180	2,56	4,25	40,39	188,71	0,14	21,24		0,11	10,66	61,7	24,48	1,0
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,2
5	Хлеб пшеничный	35	3,75	1,61	16,66	95,9								0,3
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,3
Итого за Обед			36,71	41,06	144,04	1065,3		37,93	23,68	0,34	63,62		51,09	3,9
Итого за день			56,17	66,58	251,51	1810,09		40,72	35,5	0,51	17	387,21	39	3,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_СОШ№1_ДОВЗ

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15,5	Запеканка из творога с рисом	200	10,56	15,16	54,4	401,92	0,08	0,08	74,32		71,88	165,32	35,28	1,12
327	Соус молочный (сладкий)	50	0,5	1,13	3,33	25,38	0,03	0,1	6,3		15,68	12,25	0,53	0,03
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								
6	Хлеб ржаной	50	3,36	1,56	17	103,56								0,56
Итого за Завтрак			19,84	20,17	113,53	727,86					96,12		39,01	
Обед.														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной в/у	250/10	6,14	3,98	17,37	111,46	0,03	6,06		0,08	7,1	23,17	9,77	0,34
19	Курица отвар.	20	4,72	4,48	0,04	59,4		1		0,02	3	1,78	5	0,02
6	Бедро куриное запеченное	100	16,52	15,71	14,19	234,79	0,06	2	61,97		13	85,34	17	1,03
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,46	5,78	30,47	195,71						31,31		
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								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
Итого за Обед.			38,72	32,35	118,56	878,49		3	61,97	0,13	60,8		16,62	2
Итого за день			58,56	52,52	232,09	1606,35		11,18	142,59	0,13	16	323,53	22	4,02

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_СОШ№1_ДОВЗ

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
73,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	250/10	7,07	11,08	34,98	268,84								
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,04		100		22	76,8		
32,01	Какао на молоке	200	6,7	3,4	21	143								1,2
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,38	14,28	82,2								
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42								0,22
Итого за Завтрак			23,4	21,08	77,34	598,46	0,08				121,42		26,72	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми в/у	250	9,76	17,58	89,85	421,88				0,41		167		3,91
241	Мясо отварное (свин.)	20	0,04	0,02		0,42			0,02		0,06	0,3	0,1	
371	Гренки	20	0,18	0,02	1,1	5,18								
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	180	5,52	4,1	22,76	175,72		1,34		0,38		133,94		2,92
32,04	Напиток "Витошка Лайт"	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,38	14,28	82,2								
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42								0,22
Итого за Обед.			30,42	51,13	153,62	1092,19	1,1	46,2		4,68	76,76	157	157,24	1
Итого за день			53,82	72,21	230,96	1690,65		46,72	252,37	4,68	6	383,67	16	8,57

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_СОШ№1_ДОВЗ

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174,02	Каша вязкая молочная из риса с маслом	250/10	9,2	16,63	65,84	450,67	0,06	0,21	10,1		24,08	28,97	6,7	0,12
15	Сыр (порциями)	20	1	1		13,16	0,04	0,04	7,88		37,52	22,52	2,08	0,04
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
5	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,84	19,04	109,6								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
Итого за Завтрак			19,66	23,08	111,03	736,16					192,51		23,86	
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной в/у	300/10	2,86	7,85	16,34	142,75	0,07	12,74			42,25	46,35	22,19	1,06
19	Курица отвар.	20	4,72	4,48	0,04	59,4		1		0,02	3	1,78	5	0,02
6,09	Запеканка картофельная, фаршированная мясом кур с овощами в/у	220	15,18	12,98	31,24	314,6	0,22	16,5	17,6		36,74	249,18		
326	Соус молочный	40	1,69	4,25	5,69	67,04	0,09	0,32	23,04		52,73	40,73	7,52	0,16
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	40	4,28	1,84	19,04	109,6								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
Итого за Обед			31,4	32,42	114,56	888,32		1		0,05	141,33		32,9	
Итого за день			51,06	55,5	225,59	1624,48		32,82	58,62	0,05	3	481,09	5	2,5

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_СОШ№1_ДОВЗ

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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														
173,02	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	250/10	16,37	20,97	84,13	592,12								
378	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,4
5	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,84	19,04	109,6								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,3
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,7
Итого за Завтрак			24,98	25,9	148,87	938,85	0,1				163,73		34,48	
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной в/у	300/10	7,32	4,75	20,71	132,89	0,04	7,23		0,1	8,47	27,63	11,65	0,4
19	Курица отвар.	40	9,44	8,96	0,08	118,8		1		0,04	7	3,56	9	0,0
274	Зразы рубленые из свинины	120	14,96	40,55	15,28	483,32	0,17	1,83	34,03		54,79	169,03	24,57	0,5
305	Рис припущенный	180	7,46	9,86	108,66	530,51	0,1			0,43	8,71	163,3	54,43	1,1
54,09	Компот из клубники	200	0,2	1	7,4	39		16	30		4	1,6	5,2	0,2
5	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,84	19,04	109,6								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,3
Итого за Обед			45,67	67,89	181,37	1476,25		1	64,03	0,57	85,54		98,61	
Итого за день			70,65	93,79	330,24	2415,1		46,83	74,03	0,57	7	457,92	9	8,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_СОШ№1_ДОВЗ

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)			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														
175,01	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом_	250/10	11,54	21,23	63,54	493,42				0,17	12	57,5	32	0,4
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,04		100		22	76,8		
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
15	Сыр (порциями)	20	1	1		13,16	0,04	0,04	7,88		37,52	22,52	2,08	0,04
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								0,22
Итого за Завтрак			22,3	28,85	99,59	753,1	0,09			0,17	79,68	89	24,27	1
Обед.														
96	Рассольник ленинградский со сметаной_в/у	250/10	5,4	4,92	46,17	210,9	0,1	15,4		0,2	13,18	65,53	22,87	0,84
19	Курица отвар_	20	4,72	4,48	0,04	59,4		1		0,02	3	1,78	5	0,02
279,02	Тефтели 2-й вариант /свин/ б/с	100	5,14	11,87	8,56	164,22	0,26	1,26	21,87		29,2	115,44	23,36	1,18
312	Пюре картофельное_в/у	180	2,56	4,25	40,39	188,71	0,14	21,24		0,11	10,66	61,7	24,48	1,01
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								0,22
Итого за Обед.			22,44	27,54	131,24	806,85		38,15	21,87	0,33	58,66		73,67	
Итого за день			44,74	56,39	230,83	1559,95		40,92	129,75	0,5	15	408,32	37	4,56

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_СОШ№1_ДОВЗ

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
73,03	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	250/10	9,64	12,7	54,44	369,85	0,24			0,42	10,5	156,45	105	3,52
15	Сыр (порциями)	25	1,25	1,25		16,45	0,05	0,05	9,85		46,9	28,15	2,6	0,05
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
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 Завтрак			20,35	19,4	99,63	658,63				0,42	188,31		122,68	
Обед.														
101	Суп картофельный с пшеном со сметаной_в/у	250/10	1,8	2,29	16,62	126	0,07	6,66			374,9	45,22	18,4	0,71
19	Курица отвар_	40	9,44	8,96	0,08	118,8		1		0,04	7	3,56	9	0,04
54,05	Паста болоньезе с курицей_в/у	280	38,56	16,86	75,73	611,04	0,06	7,15		0,14	10	41,79	28	0,62
52,04	Напиток "Витошка Лайт"__	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
5	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,84	19,04	109,6								0,33
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42								0,22
Итого за Обед.			55,42	30,57	134,27	1071,86	1	1	152,35	4	405,1	315	30,89	2
Итого за день			75,77	49,97	233,9	1730,49	1	37	162,2	4,42	17	365,17	37	5,62
Среднее за период			56,75	65,83	247,89	1789,3	0,63	2		1,27	267,68	81	109,44	1
Итого за период			567,48	658,34	2478,92	17893	6,33	16		12,74	2676,76	807	094,36	10

Составил _____ Калькулятор4

Утвердил _____

М.П.

