Согласовано:
директор МБОУ СОШ № 1

_____/ Волкова Н.В./

«19» 08 2026г.

Утверждаю:
ИП Розенбах Е.О.

_____/Е.О.Розенбах/

«11» августа 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 **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 | | 63 | | 0,4 |
| 15 | Сыр (порциями) | 30 | 7,8 | 7,84 | | 101,7 | | 0,24 | 0,06 | | | | | 0,24 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,4 | 3,35 | 28,14 | 155,14 | | | | | | | | |
| 5 | Хлебобулочное изделие витамин. | 30 | 2,34 | 0,79 | 15,97 | 80,4 | 0,13 | | | | | | | 0,81 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 1,78 | 0,29 | 13,33 | 63 | 0,06 | 0,01 | | | | | | 0,73 |
| **Итого за Завтрак** | | | 20,8 | 22,9 | 102,48 | 700,16 | | | | 0,16 | 357,65 | | 49,26 | |
| **Обед.** | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми_в/у | 200 | 4,7 | 4,44 | 15,52 | 121,8 | 0,2 | 9,2 | | 0,18 | | 68,4 | | 1,6 |
| 241 | Мясо отварное (свин.)_ | 10 | 3 | 3,54 | 0,07 | 43,63 | | 0,06 | | | 0,23 | 36 | 3 | |
| 371 | Гренки_ | 20 | 1,56 | 0,54 | 10,66 | 53,6 | 0,1 | | | | | | | 0,54 |
| 260 | Гуляш свинина__ | 50/50 | 13,77 | 20,8 | 2,72 | 251,36 | 0,02 | 4,6 | | 0,1 | 5 | 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 | | 214,87 | | 4,79 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,68 | 0,12 | 31,58 | 130,26 | | | | | | | | |
| 5 | Хлебобулочное изделие витамин. | 20 | 1,56 | 0,53 | 10,65 | 53,6 | 0,09 | | | | | | | 0,54 |
| 6 | Хлеб ржаной | 20 | 1,18 | 0,19 | 8,89 | 42 | 0,04 | 0,01 | | | | | | 0,49 |
| **Итого за Обед.** | | | 35,51 | 36,87 | 124,57 | 975,44 | | | | 0,85 | 107,87 | 194 | 189,75 | 1 |
| **Итого за день** | | | 56,31 | 59,77 | 227,05 | 1675,6 | 0,98 | 14,12 | 72,06 | 1,01 | 6 | 357,96 | 17 | 10,41 |



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

**Рацион: 1-4_СОШ№1_ДОВЗ** **День:** вторник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)
**Неделя:** 1 **Возраст:** 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_ | 200/10 | 6,91 | 11,46 | 39,65 | 291,5 | 0,09 | | 45 | 0,23 | | 89,68 | | 1,33 |
| 209 | Яйца вареные | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | | | | | | | | |
| 352,04 | Напиток "Витошка Лайт"_ | 200 | | | 15,52 | 62,4 | | | | | | | | |
| 5 | Хлебобулочное изделие витамин. | 30 | 2,34 | 0,79 | 15,97 | 80,4 | 0,13 | | | | | | | 0,81 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 1,78 | 0,29 | 13,33 | 63 | 0,06 | 0,01 | | | | | | 0,73 |
| **Итого за Завтрак** | | | 16,11 | 17,14 | 84,75 | 560,1 | | | | 0,23 | 59,73 | | 60,76 | |
| **Обед.** | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у | 200/10 | 1,65 | 5,63 | 9,9 | 97,45 | 0,04 | 10,25 | | 0,15 | | 36,31 | | 0,85 |
| 19 | Курица отвар._ | 20 | 3,6 | 1,4 | | 27 | | | | | | | 4 | |
| 274 | Зразы рубленые из свинины_ | 90 | 10,71 | 23,5 | 13,54 | 306,39 | 0,07 | 3,27 | | 0,07 | 3 | 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. | 20 | 1,56 | 0,53 | 10,65 | 53,6 | 0,09 | | | | | | | 0,54 |
| 6 | Хлеб ржаной | 20 | 1,18 | 0,19 | 8,89 | 42 | 0,04 | 0,01 | | | | | | 0,49 |
| | Фрукт свежий* | 1 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | | 0,2 | | 11 | | 2,2 |
| **Итого за Обед.** | | | 25,19 | 39,97 | 107,26 | 894,1 | | | | 1,66 | 113,66 | 89 | 52,89 | |
| **Итого за день** | | | 41,3 | 57,11 | 192,01 | 1454,2 | 0,56 | 26,34 | 71,1 | 1,89 | 6 | 172,5 | 12 | 7,98 |

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 175,01 | Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом_ | 200/10 | 6,05 | 11,22 | 33,45 | 259,22 | 0,01 | | 45 | 0,06 | 3 | 24 | 1 | 0,14 |
| 338 | Яблоко_ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | | 0,2 | | 11 | | 2,2 |
| 382,01 | Какао на молоке" | 200 | 3,33 | 3,42 | 13 | 97,1 | | | | | | | | |
| 5 | Хлебобулочное изделие витамин. | 20 | 1,56 | 0,53 | 10,65 | 53,6 | 0,09 | | | | | | | 0,54 |
| 6 | Хлеб ржаной | 20 | 1,18 | 0,19 | 8,89 | 42 | 0,04 | 0,01 | | | | | | 0,49 |
| **Итого за Завтрак** | | | 12,52 | 15,76 | 75,79 | 498,92 | | | | 0,26 | 54,22 | | 26,5 | |
| **Обед.** | | | | | | | | | | | | | | |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями_в/у | 200 | 2,25 | 2,35 | 16,8 | 99,5 | 0,08 | 13,2 | | 0,11 | | 43,84 | | 0,66 |
| 19 | Курица отвар._ | 10 | 1,8 | 0,7 | | 13,5 | | | | | | | 2 | |
| 6,05 | Голень куриная запечённая_ | 90 | 16,8 | 11,03 | 2,98 | 182,94 | 0,02 | 5,4 | | 0,12 | 3 | 17,42 | 1 | 0,3 |
| 205 | Рис с овощами_в/у | 150 | 3,2 | 6,43 | 30,77 | 196,6 | 0,06 | 5,2 | | 0,31 | 11,14 | 77,84 | | 0,7 |
| 388 | Компот из ягод (заморозка)_ | 200 | 0,23 | 0,08 | 31,92 | 130,2 | | | | | | | | |
| 5 | Хлебобулочное изделие витамин. | 30 | 2,34 | 0,79 | 15,97 | 80,4 | 0,13 | | | | | | | 0,8 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 1,78 | 0,29 | 13,33 | 63 | 0,06 | 0,01 | | | | | | 0,7 |
| **Итого за Обед.** | | | 28,4 | 21,67 | 111,77 | 766,14 | | | | 0,54 | 81,97 | 2 | 70,3 | |
| **Итого за день** | | | 40,92 | 37,43 | 187,56 | 1265,06 | 0,52 | 33,82 | 45 | 0,8 | 7 | 174,1 | 4 | 6,6 |



**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные веществ (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | F |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 1 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 279 | Тефтели 2-й вариант /свин/_ | 60/30 | 8,38 | 15,64 | 8,82 | 208,69 | 0,04 | 3,06 | | 0,1 | 3 | 17,87 | 7 | 0,2 |
| 312 | Пюре картофельное_в/у | 150 | 3,22 | 4,84 | 21,96 | 148,21 | 0,15 | 25,6 | 22,5 | 0,13 | | 75,74 | | 1,1 |
| 377 | Чай с лимоном_ | 200/7 | 0,06 | 0,01 | 16,21 | 66,27 | | 2,8 | | | | | | |
| 5 | Хлебобулочное изделие витамин. | 30 | 2,34 | 0,79 | 15,97 | 80,4 | 0,13 | | | | | | | 0,8 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 1,78 | 0,29 | 13,33 | 63 | 0,06 | 0,01 | | | | | | 0,7 |
| **Итого за Завтрак** | | | 15,78 | 21,57 | 76,29 | 566,57 | | | | 0,23 | 72,27 | 83 | 51,07 | |
| **Обед.** | | | | | | | | | | | | | | |
| 96 | Рассольник ленинградский со сметаной_в/у | 200/10 | 2,13 | 5,59 | 14,57 | 119,58 | 0,09 | 13,69 | | 0,16 | | 58,34 | | 0,7 |
| 19 | Курица отвар._ | 30 | 5,4 | 2,1 | | 40,5 | | 1 | | | | | 5 | |
| 232 | Рыба (минтай) под сырной корочкой_ | 90 | 11,23 | 8,78 | 2 | 142,43 | 0,03 | 1,47 | 11,18 | 0,68 | | 162,73 | | 0,8 |
| 44 | Каша гречневая рассыпчатая с овощами_в/у | 150 | 9,17 | 7,16 | 45,48 | 287,02 | 0,32 | 2,25 | 30 | 0,64 | | 225,07 | | 4,1 |
| 352,04 | Напиток "Витошка Лайт"_ | 200 | | | 15,52 | 62,4 | | | | | | | | |
| 5 | Хлебобулочное изделие витамин. | 30 | 2,34 | 0,79 | 15,97 | 80,4 | 0,13 | | | | | | | 0,8 |
| 6 | Хлеб ржаной | 20 | 1,18 | 0,19 | 8,89 | 42 | 0,04 | 0,01 | | | | | | 0,4 |
| **Итого за Обед.** | | | 31,45 | 24,61 | 102,43 | 774,33 | | 1 | | 1,48 | 228,25 | | 212,36 | |
| **Итого за день** | | | 47,23 | 46,18 | 178,72 | 1340,9 | 0,99 | 48,89 | 63,68 | 1,71 | 7 | 539,75 | 12 | 10 |

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

**Рацион: 1-4_СОШ№1_ДОВЗ** **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 | | 11,55 | | 0,27 |
| 327 | Соус молочный (сладкий) | 50 | 0,85 | 4,3 | 5,23 | 62,98 | | | 22,5 | | | 1,5 | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | | | 15 | 59,97 | | | | | | | | |
| 5 | Хлебобулочное изделие витамин. | 60 | 4,68 | 1,59 | 31,95 | 160,8 | 0,27 | | | | | | | 1,63 |
| 6 | Хлеб ржаной | 40 | 2,37 | 0,38 | 17,78 | 84 | 0,08 | 0,02 | | | | | | 0,98 |
| **Итого за Завтрак** | | | 33,91 | 23,61 | 96,2 | 738,13 | | | | 0,18 | 105,11 | | 28,49 | |
| **Обед.** | | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у | 200/10 | 1,66 | 5,41 | 7,54 | 86,64 | 0,04 | 6,78 | | 0,09 | | 24,28 | | 0,38 |
| 19 | Курица отвар._ | 10 | 1,8 | 0,7 | | 13,5 | | | | | | | 2 | |
| 268,02 | Котлета (свинина)_ | 90 | 14,33 | 19,41 | 14,27 | 287,33 | 0,09 | | | | 5 | | 13 | 0,71 |
| 309 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150 | 5,33 | 4,76 | 36,41 | 213,09 | | | 26,1 | | | 1,74 | | |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,32 | 0,14 | 24,44 | 101,6 | | 0,6 | 2 | 0,36 | | 16,6 | | 0,6 |
| 5 | Хлебобулочное изделие витамин. | 30 | 2,34 | 0,79 | 15,97 | 80,4 | 0,13 | | | | | | | 0,81 |
| 6 | Хлеб ржаной | 20 | 1,18 | 0,19 | 8,89 | 42 | 0,04 | 0,01 | | | | | | 0,49 |
| **Итого за Обед.** | | | 26,96 | 31,4 | 107,52 | 824,56 | | | | 0,45 | 100,47 | 144 | 49,98 | 1 |
| **Итого за день** | | | 60,87 | 55,01 | 203,72 | 1562,69 | 0,68 | 7,41 | 70,85 | 0,63 | 6 | 55,67 | 15 | 5,87 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

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

**Рацион: 1-4_СОШ№1_ДОВЗ** **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 | | | 3 | | |
| 15 | Сыр (порциями) | 30 | 7,8 | 7,84 | | 101,7 | | 0,24 | 0,06 | | | | | 0,24 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,4 | 3,35 | 28,14 | 155,14 | | | | | | | | |
| 5 | Хлебобулочное изделие витамин. | 40 | 3,12 | 1,06 | 21,3 | 107,2 | 0,18 | | | | | | | 1,08 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 1,78 | 0,29 | 13,33 | 63 | 0,06 | 0,01 | | | | | | 0,73 |
| **Итого за Завтрак** | | | 24,64 | 24,61 | 108,06 | 750,3 | | | | | 369,26 | | 30,86 | |
| **Обед.** | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми_в/у | 200 | 4,7 | 4,44 | 15,52 | 121,8 | 0,2 | 9,2 | | 0,18 | | 68,4 | | 1,6 |
| 241 | Мясо отварное (свин.)_ | 10 | 3 | 3,54 | 0,07 | 43,63 | | 0,06 | | | 0,23 | 36 | 3 | |
| 371 | Гренки_ | 20 | 1,56 | 0,54 | 10,66 | 53,6 | 0,1 | | | | | | | 0,54 |
| 260 | Гуляш свинина__ | 45/45 | 12,39 | 18,72 | 2,45 | 226,22 | 0,02 | 4,14 | | 0,09 | 5 | 10,12 | 13 | 0,23 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант) | 150 | 9,06 | 6,71 | 44,48 | 279,19 | 0,31 | | 27 | 0,57 | | 214,87 | | 4,79 |
| 388 | Компот из ягод (заморозка)_ | 200 | 0,23 | 0,08 | 31,92 | 130,2 | | | | | | | | |
| 5 | Хлебобулочное изделие витамин. | 20 | 1,56 | 0,53 | 10,65 | 53,6 | 0,09 | | | | | | | 0,54 |
| 6 | Хлеб ржаной | 20 | 1,18 | 0,19 | 8,89 | 42 | 0,04 | 0,01 | | | | | | 0,49 |
| **Итого за Обед.** | | | 33,68 | 34,75 | 124,64 | 950,24 | | | | 0,84 | 107,4 | 179 | 189,21 | 1 |
| **Итого за день** | | | 58,32 | 59,36 | 232,7 | 1700,54 | 1 | 13,66 | 72,06 | 0,84 | 6 | 296,84 | 16 | 10,25 |

**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) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 174,01 | Каша вязкая молочная ячневая с маслом_ | 200/10 | 6,76 | 10,73 | 36,26 | 267,74 | | | 45 | | | 3 | | |
| 338 | Яблоко_ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | | 0,2 | | 11 | | 2,2 |
| 382,01 | Какао на молоке" | 200 | 3,33 | 3,42 | 13 | 97,1 | | | | | | | | |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 1,78 | 0,29 | 13,33 | 63 | 0,06 | 0,01 | | | | | | 0,73 |
| **Итого за Завтрак** | | | 12,27 | 14,84 | 72,39 | 474,84 | | | | 0,2 | 26,02 | | 19,96 | |
| **Обед.** | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у | 200/10 | 1,65 | 5,63 | 9,9 | 97,45 | 0,04 | 10,25 | | 0,15 | | 36,31 | | 0,85 |
| 19 | Курица отвар._ | 20 | 3,6 | 1,4 | | 27 | | | | | | | 4 | |
| 274 | Зразы рубленые из свинины_ | 90 | 10,71 | 23,5 | 13,54 | 306,39 | 0,07 | 3,27 | | 0,07 | 3 | 18,97 | 8 | 0,75 |
| 309 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150 | 5,33 | 4,76 | 36,41 | 213,09 | | | 26,1 | | | 1,74 | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | | | 15 | 59,97 | | | | | | | | |
| 5 | Хлебобулочное изделие витамин. | 30 | 2,34 | 0,79 | 15,97 | 80,4 | 0,13 | | | | | | | 0,81 |
| 6 | Хлеб ржаной | 20 | 1,18 | 0,19 | 8,89 | 42 | 0,04 | 0,01 | | | | | | 0,49 |
| **Итого за Обед.** | | | 24,81 | 36,27 | 99,71 | 826,3 | | | | 0,22 | 96,08 | 89 | 39,49 | |
| **Итого за день** | | | 37,08 | 51,11 | 172,1 | 1301,14 | 0,37 | 23,54 | 71,1 | 0,42 | 6 | 71,02 | 12 | 5,83 |



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

**Рацион: 1-4_СОШ№1_ДОВЗ** **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** | | | | | | | | | | | | | | |
| 174,02 | Каша вязкая молочная из риса с маслом_ | 200/10 | 5,48 | 10,63 | 45,04 | 299,92 | 0,03 | | 45 | 0,16 | | 63 | | 0,4 |
| 209 | Яйца вареные | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | | | | | | | | |
| 15 | Сыр (порциями) | 15 | 3,9 | 3,92 | | 50,85 | | 0,12 | 0,03 | | | | | 0,12 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | | | 15 | 59,97 | | | | | | | | |
| 5 | Хлебобулочное изделие витамин. | 20 | 1,56 | 0,53 | 10,65 | 53,6 | 0,09 | | | | | | | 0,54 |
| 6 | Хлеб ржаной | 20 | 1,18 | 0,19 | 8,89 | 42 | 0,04 | 0,01 | | | | | | 0,49 |
| 3 465,0 | Кондитерское изделие | 20 | 1,02 | 5,64 | 12,46 | 103,6 | | | | | | | | |
| **Итого за Завтрак** | | | 18,22 | 25,51 | 92,32 | 672,74 | | | | 0,16 | 190,3 | | 37,25 | |
| **Обед.** | | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у | 250/10 | 2,05 | 6,7 | 9,33 | 107,27 | 0,05 | 8,4 | | 0,11 | | 30,06 | | 0,47 |
| 19 | Курица отвар._ | 20 | 3,6 | 1,4 | | 27 | | | | | | | 4 | |
| 291 | Плов из бройлер-цыплят_в/у | 200 | 19,8 | 16,28 | 34,22 | 365,84 | 0,05 | 3,84 | | 0,29 | 12 | 82,76 | 16 | 0,73 |
| 352,04 | Напиток "Витошка Лайт"_ | 200 | | | 15,52 | 62,4 | | | | | | | | |
| 5 | Хлебобулочное изделие витамин. | 40 | 3,12 | 1,06 | 21,3 | 107,2 | 0,18 | | | | | | | 1,08 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 1,78 | 0,29 | 13,33 | 63 | 0,06 | 0,01 | | | | | | 0,73 |
| **Итого за Обед.** | | | 30,35 | 25,73 | 93,7 | 732,71 | | 2 | | 0,4 | 86,51 | | 61,05 | 1 |
| **Итого за день** | | | 48,57 | 51,24 | 186,02 | 1405,45 | 0,5 | 12,38 | 45,03 | 0,56 | 15 | 175,82 | 20 | 4,56 |

**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) | | | 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 | | | | 5 | | 13 | 0,71 |
| 205 | Рис с овощами_в/у | 150 | 3,2 | 6,43 | 30,77 | 196,6 | 0,06 | 5,2 | | 0,31 | 11,14 | 77,84 | | 0,75 |
| 54,09 | Компот из клубники_ | 200 | 0,08 | 0,02 | 8,81 | 34,93 | | | | | 8 | | 4 | |
| 5 | Хлебобулочное изделие витамин. | 30 | 2,34 | 0,79 | 15,97 | 80,4 | 0,13 | | | | | | | 0,81 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 1,78 | 0,29 | 13,33 | 63 | 0,06 | 0,01 | | | | | | 0,73 |
| **Итого за Завтрак** | | | 21,73 | 26,94 | 83,15 | 662,26 | | 12 | 1 | 0,31 | 89,32 | 144 | 52,62 | 1 |
| **Обед.** | | | | | | | | | | | | | | |
| 96 | Рассольник ленинградский со сметаной_в/у | 200/10 | 2,13 | 5,59 | 14,57 | 119,58 | 0,09 | 13,69 | | 0,16 | | 58,34 | | 0,78 |
| 19 | Курица отвар._ | 10 | 1,8 | 0,7 | | 13,5 | | | | | | | 2 | |
| 279 | Тефтели 2-й вариант /свин/_ | 70/35 | 9,77 | 18,24 | 10,29 | 243,47 | 0,04 | 3,57 | | 0,11 | 3 | 20,85 | 9 | 0,29 |
| 312,05 | Пюре картофельное_в/у/Огурец свежий_150/30 | 150/30 | 3,46 | 4,87 | 22,8 | 152,71 | 0,16 | 28,6 | 22,5 | 0,16 | 20,9 | 88,34 | 33,64 | 1,33 |
| 377 | Чай с лимоном_ | 200/7 | 0,06 | 0,01 | 16,21 | 66,27 | | 2,8 | | | | | | |
| 5 | Хлебобулочное изделие витамин. | 20 | 1,56 | 0,53 | 10,65 | 53,6 | 0,09 | | | | | | | 0,54 |
| 6 | Хлеб ржаной | 20 | 1,18 | 0,19 | 8,89 | 42 | 0,04 | 0,01 | | | | | | 0,49 |
| **Итого за Обед.** | | | 19,96 | 30,13 | 83,41 | 691,13 | | | | 0,43 | 76,74 | 97 | 72,05 | |
| **Итого за день** | | | 41,69 | 57,07 | 166,56 | 1353,39 | 0,76 | 53,88 | 22,5 | 0,74 | 17 | 245,37 | 28 | 6,43 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

**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) | | | 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 | | 89,68 | | 1,33 |
| 378 | Чай с молоком_ | 200 | 1,43 | 1,63 | 18,4 | 93,54 | | | | | | | | |
| 3 465,0 | Кондитерское изделие | 30 | 1,53 | 8,46 | 18,69 | 155,4 | | | | | | | | |
| 5 | Хлебобулочное изделие витамин. | 20 | 1,56 | 0,53 | 10,65 | 53,6 | 0,09 | | | | | | | 0,54 |
| 6 | Хлеб ржаной | 20 | 1,18 | 0,19 | 8,89 | 42 | 0,04 | 0,01 | | | | | | 0,49 |
| 338 | Яблоко_ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | | 0,2 | | 11 | | 2,2 |
| **Итого за Завтрак** | | | 13,01 | 22,67 | 106,08 | 683,04 | | | | 0,43 | 58,38 | | 64,5 | |
| **Обед.** | | | | | | | | | | | | | | |
| 157,01 | Солянка домашняя со сметаной_в/у | 200/10 | 3,55 | 8,7 | 6,74 | 120,62 | 0,06 | | | 0,19 | 16,57 | 33,09 | 1 | |
| 19 | Курица отвар._ | 20 | 3,6 | 1,4 | | 27 | | | | | | | 4 | |
| 268,03 | Шницель (свинина)_ | 90 | 14,33 | 19,41 | 14,27 | 287,33 | 0,09 | | | | 5 | | 13 | 0,71 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант) | 150 | 9,06 | 6,71 | 44,48 | 279,19 | 0,31 | | 27 | 0,57 | | 214,87 | | 4,79 |
| 54,09 | Компот из клубники_ | 200 | 0,08 | 0,02 | 8,81 | 34,93 | | | | | 8 | | 4 | |
| 5 | Хлебобулочное изделие витамин. | 20 | 1,56 | 0,53 | 10,65 | 53,6 | 0,09 | | | | | | | 0,54 |
| 6 | Хлеб ржаной | 20 | 1,18 | 0,19 | 8,89 | 42 | 0,04 | 0,01 | | | | | | 0,49 |
| **Итого за Обед.** | | | 33,36 | 36,96 | 93,84 | 844,67 | | 11,85 | 27 | 0,76 | 17 | 247,96 | 176,63 | 7,18 |
| **Итого за день** | | | 46,37 | 59,63 | 199,92 | 1527,71 | 0,84 | 21,86 | 72 | 1,19 | 17 | 348,64 | 22 | 11,74 |
| **Среднее за период** | | | 47,87 | 53,39 | 194,64 | 1458,67 | | 3 | | 0,98 | 247,44 | 117 | 153,5 | 1 |
| **Итого за период** | | | 478,66 | 533,91 | 1946,36 | 14586,68 | | 27 | 2 | 9,79 | 2474,35 | 1165 | 534,98 | 6 |

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_СОШ№1_ДОВЗ** **День:** понедельник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)
**Неделя:** 1 **Возраст:** 12 лет и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 174,02 | Каша вязкая молочная из риса с маслом_ | 250/10 | 6,78 | 13,16 | 55,76 | 371,33 | 0,04 | | 55,71 | 0,2 | | 78 | | 0,5 |
| 15 | Сыр (порциями) | 40 | 10,4 | 10,45 | | 135,6 | | 0,32 | 0,08 | | | | | 0,32 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,4 | 3,35 | 28,14 | 155,14 | | | | | | | | |
| 5 | Хлебобулочное изделие витамин. | 30 | 2,34 | 0,79 | 15,97 | 80,4 | 0,13 | | | | | | | 0,81 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 1,78 | 0,29 | 13,33 | 63 | 0,06 | 0,01 | | | | | | 0,73 |
| **Итого за Завтрак** | | | 24,7 | 28,04 | 113,2 | 805,47 | | | | 0,2 | 458,98 | | 58,52 | |
| **Обед.** | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми_в/у | 250 | 5,88 | 5,55 | 19,4 | 152,25 | 0,25 | 11,5 | | 0,23 | | 85,5 | | 2 |
| 241 | Мясо отварное (свин.)_ | 20 | 6 | 7,08 | 0,14 | 87,26 | | 0,12 | | | 0,46 | 71 | 6 | |
| 371 | Гренки_ | 20 | 1,56 | 0,54 | 10,66 | 53,6 | 0,1 | | | | | | | 0,54 |
| 260 | Гуляш свинина__ | 50/50 | 13,77 | 20,8 | 2,72 | 251,36 | 0,02 | 4,6 | | 0,1 | 5 | 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 | | 257,84 | | 5,75 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,68 | 0,12 | 31,58 | 130,26 | | | | | | | | |
| 5 | Хлебобулочное изделие витамин. | 20 | 1,56 | 0,53 | 10,65 | 53,6 | 0,09 | | | | | | | 0,54 |
| 6 | Хлеб ржаной | 20 | 1,18 | 0,19 | 8,89 | 42 | 0,04 | 0,01 | | | | | | 0,49 |
| 3 465,0 | Кондитерское изделие | 40 | 2,04 | 11,28 | 24,92 | 207,2 | | | | | | | | |
| **Итого за Обед.** | | | 43,54 | 54,14 | 162,34 | 1312,56 | | | | 1,01 | 116,97 | 229 | 225,42 | 1 |
| **Итого за день** | | | 68,24 | 82,18 | 275,54 | 2118,03 | 1,1 | 16,56 | 88,19 | 1,21 | 7 | 433,48 | 20 | 11,96 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

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

**Рацион: 5-11_СОШ№1_ДОВЗ** **День:** вторник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)
**Неделя:** 1 **Возраст:** 12 лет и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_ | 250/10 | 8,56 | 14,19 | 49,09 | 360,9 | 0,11 | | 55,71 | 0,28 | | 111,03 | | 1,65 |
| 209 | Яйца вареные | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | | | | | | | | |
| 352,04 | Напиток "Витошка Лайт"_ | 200 | | | 15,52 | 62,4 | | | | | | | | |
| 5 | Хлебобулочное изделие витамин. | 30 | 2,34 | 0,79 | 15,97 | 80,4 | 0,13 | | | | | | | 0,81 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 1,78 | 0,29 | 13,33 | 63 | 0,06 | 0,01 | | | | | | 0,73 |
| **Итого за Завтрак** | | | 17,76 | 19,87 | 94,19 | 629,5 | | | | 0,28 | 61,56 | | 71,47 | |
| **Обед.** | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у | 250/10 | 2,04 | 6,97 | 12,25 | 120,65 | 0,05 | 12,69 | | 0,19 | | 44,96 | | 1,05 |
| 19 | Курица отвар._ | 20 | 3,6 | 1,4 | | 27 | | | | | | | 4 | |
| 274 | Зразы рубленые из свинины_ | 100 | 11,9 | 26,11 | 15,04 | 340,43 | 0,08 | 3,63 | | 0,08 | 3 | 21,08 | 9 | 0,83 |
| 309,02 | Макаронные изделия отварные/ Икра кабачковая_180/30 | 180/30 | 8,02 | 9,89 | 52,85 | 337,12 | | 2,64 | 35,79 | 1,17 | 17,37 | 16,34 | 5,66 | 0,27 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | | | 15 | 59,97 | | | | | | | | |
| 5 | Хлебобулочное изделие витамин. | 40 | 3,12 | 1,06 | 21,3 | 107,2 | 0,18 | | | | | | | 1,08 |
| 6 | Хлеб ржаной | 35 | 2,07 | 0,34 | 15,55 | 73,5 | 0,07 | 0,01 | | | | | | 0,85 |
| **Итого за Обед.** | | | 30,75 | 45,77 | 131,99 | 1065,87 | | | | 1,44 | 138,15 | 99 | 57,55 | |
| **Итого за день** | | | 48,51 | 65,64 | 226,18 | 1695,37 | 0,68 | 18,98 | 91,5 | 1,72 | 6 | 193,41 | 13 | 7,27 |

**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) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 175,01 | Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом_ | 250/10 | 7,49 | 13,89 | 41,41 | 320,94 | 0,01 | | 55,71 | 0,07 | 4 | 29,71 | 1 | 0,17 |
| 15 | Сыр (порциями) | 20 | 5,2 | 5,23 | | 67,8 | | 0,16 | 0,04 | | | | | 0,16 |
| 382,01 | Какао на молоке" | 200 | 3,33 | 3,42 | 13 | 97,1 | | | | | | | | 1,08 |
| 5 | Хлебобулочное изделие витамин. | 40 | 3,12 | 1,06 | 21,3 | 107,2 | 0,18 | | | | | | | 0,73 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 1,78 | 0,29 | 13,33 | 63 | 0,06 | 0,01 | | | | | | |
| **Итого за Завтрак** | | | 20,92 | 23,89 | 89,04 | 656,04 | | | | 0,07 | 271,22 | | 35,03 | |
| **Обед.** | | | | | | | | | | | | | | |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями_в/у | 250 | 2,81 | 2,94 | 21 | 124,38 | 0,1 | 16,5 | | 0,14 | | 54,8 | | 0,83 |
| 19 | Курица отвар._ | 20 | 3,6 | 1,4 | | 27 | | | | | | | 4 | |
| 6,05 | Голень куриная запечённая_ | 100 | 18,67 | 12,26 | 3,31 | 203,27 | 0,02 | 6 | | 0,13 | 4 | 19,36 | 1 | 0,38 |
| 205 | Рис с овощами_в/у | 180 | 3,84 | 7,72 | 36,92 | 235,92 | 0,07 | 6,24 | | 0,37 | 13,37 | 93,41 | | 0,9 |
| 388 | Компот из ягод (заморозка)_ | 200 | 0,23 | 0,08 | 31,92 | 130,2 | | | | | | | | |
| 5 | Хлебобулочное изделие витамин. | 20 | 1,56 | 0,53 | 10,65 | 53,6 | 0,09 | | | | | | | 0,54 |
| 6 | Хлеб ржаной | 20 | 1,18 | 0,19 | 8,89 | 42 | 0,04 | 0,01 | | | | | | 0,49 |
| 338 | Яблоко_ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | | 0,2 | | 11 | | 2,2 |
| **Итого за Обед.** | | | 32,29 | 25,52 | 122,49 | 863,37 | | | | 0,84 | 86,41 | 2 | 85,26 | |
| **Итого за день** | | | 53,21 | 49,41 | 211,53 | 1519,41 | 0,6 | 38,92 | 55,75 | 0,91 | 11 | 208,28 | 6 | 7,48 |



**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) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 279 | Тефтели 2-й вариант /свин/_ | 70/35 | 9,77 | 18,24 | 10,29 | 243,47 | 0,04 | 3,57 | | 0,11 | 3 | 20,85 | 9 | 0,29 |
| 312 | Пюре картофельное_в/у | 180 | 3,86 | 5,81 | 26,35 | 177,85 | 0,18 | 30,72 | 27 | 0,16 | | 90,89 | | 1,38 |
| 377 | Чай с лимоном_ | 200/7 | 0,06 | 0,01 | 16,21 | 66,27 | | 2,8 | | | | | | |
| 5 | Хлебобулочное изделие витамин. | 35 | 2,73 | 0,93 | 18,64 | 93,8 | 0,16 | | | | | | | 0,95 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 1,78 | 0,29 | 13,33 | 63 | 0,06 | 0,01 | | | | | | 0,73 |
| **Итого за Завтрак** | | | 18,2 | 25,28 | 84,82 | 644,39 | | | | 0,27 | 83,51 | 97 | 58,74 | |
| **Обед.** | | | | | | | | | | | | | | |
| 96 | Рассольник ленинградский со сметаной_в/у | 250/10 | 2,64 | 6,92 | 18,04 | 148,05 | 0,11 | 16,95 | | 0,2 | | 72,23 | | 0,97 |
| 19 | Курица отвар._ | 20 | 3,6 | 1,4 | | 27 | | | | | | | 4 | |
| 232 | Рыба (минтай) под сырной корочкой_ | 100 | 12,48 | 9,76 | 2,22 | 158,26 | 0,03 | 1,63 | 12,42 | 0,76 | | 180,81 | | 0,94 |
| 44 | Каша гречневая рассыпчатая с овощами_в/у | 180 | 11 | 8,59 | 54,58 | 344,42 | 0,38 | 2,7 | 36 | 0,77 | | 270,08 | | 5,83 |
| 352,04 | Напиток "Витошка Лайт"_ | 200 | | | 15,52 | 62,4 | | | | | | | | |
| 5 | Хлебобулочное изделие витамин. | 30 | 2,34 | 0,79 | 15,97 | 80,4 | 0,13 | | | | | | | 0,8 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 1,78 | 0,29 | 13,33 | 63 | 0,06 | 0,01 | | | | | | 0,7 |
| **Итого за Обед.** | | | 33,84 | 27,75 | 119,66 | 883,53 | | | | 1,73 | 254,57 | | 253,93 | |
| **Итого за день** | | | 52,04 | 53,03 | 204,48 | 1527,92 | 1,15 | 58,39 | 75,42 | 2 | 6 | 634,86 | 13 | 12,6 |

**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

| № 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_ | 200 | 34,68 | 23,12 | 34,98 | 493,84 | 0,04 | | 27 | 0,24 | | 15,4 | | 0,36 |
| 327 | Соус молочный (сладкий) | 60 | 1,02 | 5,16 | 6,27 | 75,57 | | | 27 | | | 1,8 | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | | | 15 | 59,97 | | | | | | | | |
| 5 | Хлебобулочное изделие витамин. | 50 | 3,9 | 1,32 | 26,62 | 134 | 0,22 | | | | | | | 1,36 |
| 6 | Хлеб ржаной | 40 | 2,37 | 0,38 | 17,78 | 84 | 0,08 | 0,02 | | | | | | 0,98 |
| **Итого за Завтрак** | | | 41,97 | 29,98 | 100,65 | 847,38 | | | | 0,24 | 92,16 | | 28,31 | |
| **Обед.** | | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у | 250/10 | 2,05 | 6,7 | 9,33 | 107,27 | 0,05 | 8,4 | | 0,11 | | 30,06 | | 0,47 |
| 19 | Курица отвар._ | 20 | 3,6 | 1,4 | | 27 | | | | | | | 4 | |
| 268,02 | Котлета (свинина)_ | 100 | 15,92 | 21,57 | 15,86 | 319,26 | 0,1 | | | | 5 | | 14 | 0,79 |
| 309 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180 | 6,4 | 5,71 | 43,69 | 255,71 | | | 31,32 | | | 2,09 | | |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,32 | 0,14 | 24,44 | 101,6 | | 0,6 | 2 | 0,36 | | 16,6 | | 0,6 |
| 5 | Хлебобулочное изделие витамин. | 30 | 2,34 | 0,79 | 15,97 | 80,4 | 0,13 | | | | | | | 0,81 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 1,78 | 0,29 | 13,33 | 63 | 0,06 | 0,01 | | | | | | 0,73 |
| **Итого за Обед.** | | | 32,41 | 36,6 | 122,62 | 954,24 | | | | 0,47 | 107,96 | 161 | 56,93 | 1 |
| **Итого за день** | | | 74,38 | 66,58 | 223,27 | 1801,62 | 0,68 | 9,03 | 87,32 | 0,71 | 8 | 65,95 | 18 | 6,1 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

**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

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 173,01 | Каша вязкая молочная из пшена с маслом_ | 250/10 | 10,57 | 14,94 | 56,07 | 400,23 | | | 55,71 | | | 3,71 | | |
| 15 | Сыр (порциями) | 30 | 7,8 | 7,84 | | 101,7 | | 0,24 | 0,06 | | | | | 0,24 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,4 | 3,35 | 28,14 | 155,14 | | | | | | | | |
| 5 | Хлебобулочное изделие витамин. | 30 | 2,34 | 0,79 | 15,97 | 80,4 | 0,13 | | | | | | | 0,81 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 1,78 | 0,29 | 13,33 | 63 | 0,06 | 0,01 | | | | | | 0,73 |
| **Итого за Завтрак** | | | 25,89 | 27,21 | 113,51 | 800,47 | | | | | 355,02 | | 29,26 | |
| **Обед.** | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми_в/у | 250 | 5,88 | 5,55 | 19,4 | 152,25 | 0,25 | 11,5 | | 0,23 | | 85,5 | | 2 |
| 241 | Мясо отварное (свин.)_ | 20 | 6 | 7,08 | 0,14 | 87,26 | | 0,12 | | | 0,46 | 71 | 6 | |
| 371 | Гренки_ | 20 | 1,56 | 0,54 | 10,66 | 53,6 | 0,1 | | | | | | | 0,54 |
| 260 | Гуляш свинина__ | 50/50 | 13,77 | 20,8 | 2,72 | 251,36 | 0,02 | 4,6 | | 0,1 | 5 | 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 | | 257,84 | | 5,75 |
| 388 | Компот из ягод (заморозка)_ | 200 | 0,23 | 0,08 | 31,92 | 130,2 | | | | | | | | |
| 5 | Хлебобулочное изделие витамин. | 20 | 1,56 | 0,53 | 10,65 | 53,6 | 0,09 | | | | | | | 0,54 |
| 6 | Хлеб ржаной | 20 | 1,18 | 0,19 | 8,89 | 42 | 0,04 | 0,01 | | | | | | 0,49 |
| **Итого за Обед.** | | | 41,05 | 42,82 | 137,76 | 1105,3 | | | | 1,01 | 116,97 | 229 | 225,42 | 1 |
| **Итого за день** | | | 66,94 | 70,03 | 251,27 | 1905,77 | 1,06 | 16,48 | 88,17 | 1,01 | 7 | 359,19 | 20 | 11,38 |

**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

| № 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** | | | | | | | | | | | | | | |
| 174,01 | Каша вязкая молочная ячневая с маслом_ | 250/10 | 8,37 | 13,28 | 44,89 | 331,49 | | | 55,71 | | | 3,71 | | |
| 338 | Фрукт свежий | 1 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 0,06 | 20 | | 0,4 | 32 | 22 | 18 | 4,4 |
| 382,01 | Какао на молоке" | 200 | 3,33 | 3,42 | 13 | 97,1 | | | | | | | | |
| 6 | Хлеб ржаной | 20 | 1,18 | 0,19 | 8,89 | 42 | 0,04 | 0,01 | | | | | | 0,49 |
| **Итого за Завтрак** | | | 13,68 | 17,69 | 86,38 | 564,59 | | | | 0,4 | 40,05 | | 25,3 | |
| **Обед.** | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у | 250/10 | 2,04 | 6,97 | 12,25 | 120,65 | 0,05 | 12,69 | | 0,19 | | 44,96 | | 1,05 |
| 19 | Курица отвар._ | 20 | 3,6 | 1,4 | | 27 | | | | | | | 4 | |
| 274 | Зразы рубленые из свинины_ | 100 | 11,9 | 26,11 | 15,04 | 340,43 | 0,08 | 3,63 | | 0,08 | 3 | 21,08 | 9 | 0,83 |
| 309 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180 | 6,4 | 5,71 | 43,69 | 255,71 | | | 31,32 | | | 2,09 | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | | | 15 | 59,97 | | | | | | | | |
| 5 | Хлебобулочное изделие витамин. | 30 | 2,34 | 0,79 | 15,97 | 80,4 | 0,13 | | | | | | | 0,81 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 1,78 | 0,29 | 13,33 | 63 | 0,06 | 0,01 | | | | | | 0,73 |
| **Итого за Обед.** | | | 28,06 | 41,27 | 115,28 | 947,16 | | | | 0,27 | 106,38 | 99 | 48,47 | |
| **Итого за день** | | | 41,74 | 58,96 | 201,66 | 1511,75 | 0,42 | 36,34 | 87,03 | 0,67 | 6 | 93,84 | 13 | 8,31 |



**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

| № 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** | | | | | | | | | | | | | | |
| 174,02 | Каша вязкая молочная из риса с маслом_ | 250/10 | 6,78 | 13,16 | 55,76 | 371,33 | 0,04 | | 55,71 | 0,2 | | 78 | | 0,5 |
| 209 | Яйца вареные | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | | | | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | | | 15 | 59,97 | | | | | | | | |
| 5 | Хлебобулочное изделие витамин. | 30 | 2,34 | 0,79 | 15,97 | 80,4 | 0,13 | | | | | | | 0,81 |
| 6 | Хлеб ржаной | 20 | 1,18 | 0,19 | 8,89 | 42 | 0,04 | 0,01 | | | | | | 0,49 |
| **Итого за Завтрак** | | | 15,38 | 18,74 | 95,9 | 616,5 | | | | 0,2 | 56,44 | | 36,86 | |
| **Обед.** | | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у | 250/10 | 2,05 | 6,7 | 9,33 | 107,27 | 0,05 | 8,4 | | 0,11 | | 30,06 | | 0,47 |
| 19 | Курица отвар._ | 30 | 5,4 | 2,1 | | 40,5 | | 1 | | | | | 5 | |
| 291 | Плов из бройлер-цыплят_в/у | 250 | 24,75 | 20,36 | 42,78 | 457,3 | 0,07 | 4,8 | | 0,37 | 15 | 103,45 | 20 | 0,9 |
| 352,04 | Напиток "Витошка Лайт"_ | 200 | | | 15,52 | 62,4 | | | | | | | | |
| 5 | Хлебобулочное изделие витамин. | 40 | 3,12 | 1,06 | 21,3 | 107,2 | 0,18 | | | | | | | 1,0 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 1,78 | 0,29 | 13,33 | 63 | 0,06 | 0,01 | | | | | | 0,7 |
| **Итого за Обед.** | | | 37,1 | 30,51 | 102,26 | 837,67 | | 3 | | 0,48 | 89,13 | | 68,7 | 1 |
| **Итого за день** | | | 52,48 | 49,25 | 198,16 | 1454,17 | 0,57 | 13,22 | 55,71 | 0,68 | 19 | 211,51 | 25 | 4,9 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

**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) | | | 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 | 15,86 | 319,26 | 0,1 | | | | 5 | | 14 | 0,79 |
| 205 | Рис с овощами_в/у | 180 | 3,84 | 7,72 | 36,92 | 235,92 | 0,07 | 6,24 | | 0,37 | 13,37 | 93,41 | | 0,9 |
| 54,09 | Компот из клубники_ | 200 | 0,08 | 0,02 | 8,81 | 34,93 | | | | | 8 | | 4 | |
| 5 | Хлебобулочное изделие витамин. | 40 | 3,12 | 1,06 | 21,3 | 107,2 | 0,18 | | | | | | | 1,08 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 1,78 | 0,29 | 13,33 | 63 | 0,06 | 0,01 | | | | | | 0,73 |
| **Итого за Завтрак** | | | 24,74 | 30,66 | 96,22 | 760,31 | | 12 | 1 | 0,37 | 109,26 | 161 | 60,98 | 1 |
| **Обед.** | | | | | | | | | | | | | | |
| 96 | Рассольник ленинградский со сметаной_в/у | 250/10 | 2,64 | 6,92 | 18,04 | 148,05 | 0,11 | 16,95 | | 0,2 | | 72,23 | | 0,97 |
| 19 | Курица отвар._ | 20 | 3,6 | 1,4 | | 27 | | | | | | | 4 | |
| 279 | Тефтели 2-й вариант /свин/_ | 70/35 | 9,77 | 18,24 | 10,29 | 243,47 | 0,04 | 3,57 | | 0,11 | 3 | 20,85 | 9 | 0,29 |
| 312,06 | Пюре картофельное_в/у/Огурец свежий_180/50 | 180/50 | 4,26 | 5,85 | 27,8 | 185,44 | 0,2 | 35,8 | 27 | 0,2 | 28,34 | 112,12 | 42,42 | 1,69 |
| 377 | Чай с лимоном_ | 200/7 | 0,06 | 0,01 | 16,21 | 66,27 | | 2,8 | | | | | | |
| 5 | Хлебобулочное изделие витамин. | 20 | 1,56 | 0,53 | 10,65 | 53,6 | 0,09 | | | | | | | 0,54 |
| 6 | Хлеб ржаной | 20 | 1,18 | 0,19 | 8,89 | 42 | 0,04 | 0,01 | | | | | | 0,49 |
| **Итого за Обед.** | | | 23,07 | 33,14 | 91,88 | 765,83 | | | | 0,51 | 87,49 | 97 | 85,84 | |
| **Итого за день** | | | 47,81 | 63,8 | 188,1 | 1526,14 | 0,89 | 65,38 | 27 | 0,88 | 19 | 298,61 | 31 | 7,48 |

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

**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) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_ | 250/10 | 8,56 | 14,19 | 49,09 | 360,9 | 0,11 | | 55,71 | 0,28 | | 111,03 | | 1,65 |
| 3 465,0 | Кондитерское изделие | 30 | 1,53 | 8,46 | 18,69 | 155,4 | | | | | | | | |
| 378 | Чай с молоком_ | 200 | 1,43 | 1,63 | 18,4 | 93,54 | | | | | | | | |
| 5 | Хлебобулочное изделие витамин. | 20 | 1,56 | 0,53 | 10,65 | 53,6 | 0,09 | | | | | | | 0,54 |
| 6 | Хлеб ржаной | 20 | 1,18 | 0,19 | 8,89 | 42 | 0,04 | 0,01 | | | | | | 0,49 |
| 338 | Яблоко_ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | | 0,2 | | 11 | | 2,2 |
| **Итого за Завтрак** | | | 14,66 | 25,4 | 115,52 | 752,44 | | | | 0,48 | 60,21 | | 75,21 | |
| **Обед.** | | | | | | | | | | | | | | |
| 157,01 | Солянка домашняя со сметаной_в/у | 250/10 | 4,39 | 10,77 | 8,34 | 149,34 | 0,07 | | | 0,23 | 20,51 | 40,97 | 2 | |
| 19 | Курица отвар._ | 20 | 3,6 | 1,4 | | 27 | | | | | | | 4 | |
| 268,03 | Шницель (свинина)_ | 100 | 15,92 | 21,57 | 15,86 | 319,26 | 0,1 | | | | 5 | | 14 | 0,79 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант) | 180 | 10,87 | 8,05 | 53,38 | 335,03 | 0,37 | | 32,4 | 0,68 | | 257,84 | | 5,75 |
| 54,09 | Компот из клубники_ | 200 | 0,08 | 0,02 | 8,81 | 34,93 | | | | | 8 | | 4 | |
| 5 | Хлебобулочное изделие витамин. | 30 | 2,34 | 0,79 | 15,97 | 80,4 | 0,13 | | | | | | | 0,81 |
| 6 | Хлеб ржаной | 20 | 1,18 | 0,19 | 8,89 | 42 | 0,04 | 0,01 | | | | | | 0,49 |
| **Итого за Обед.** | | | 38,38 | 42,79 | 111,25 | 987,96 | | 14,67 | 32,4 | 0,91 | 17 | 298,81 | 211,46 | 8,65 |
| **Итого за день** | | | 53,04 | 68,19 | 226,77 | 1740,4 | 0,98 | 24,68 | 88,11 | 1,39 | 17 | 420,84 | 24 | 13,53 |
| **Среднее за период** | | | 55,84 | 62,71 | 220,7 | 1680,06 | | 3 | | 1,12 | 281,04 | 134 | 179,87 | 1 |
| **Итого за период** | | | 558,39 | 627,07 | 2206,96 | 16800,58 | | 27 | 2 | 11,18 | 2810,38 | 1335 | 1798,66 | 6 |

Составил _____ Калькулятор4 Утвердил _____

М.П.

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

Для документов

скреплено печатью

7 (Семь) листов

/Розенбах. Е.О./

