

Согласовано:
директор МАОУ СОШ № 1

«Полифорум»
_____/ И.Н Желтых/

2026г.

Утверждаю:
ИП Розенбах Е.О.

_____/Е.О.Розенбах /

2026г.

**Примерное двухнедельное меню горячих
завтраков и обедов для учащихся с
ограниченными возможностями в возрасте
7-11 лет, 12 лет и старше
МАОУ СОШ №1 «Полифорум»
Сезон: Осень-Зима-Весна**

***Разработано согласно сборнику рецептов, 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_шк.1П\Ф_Серов_ДОВЗ_26

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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	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)	15	3,9	3,93		50,85		0,12	0,03					0,12
1	Манник	100	5,04	6,12	55,08	298,28	0,04		18	0,48		28,4		0,32
376	Чай с сахаром	200			15	59,97								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03						0,59
Итого за Завтрак			18,19	21,72	141,78	839,82				0,64	213,53		46,07	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,51	5,23	15,15	125,4	0,19	9,2		0,19		66,59		1,55
371	Гренки_	20	1,56	0,54	10,66	53,6	0,1							0,54
260	Гуляш свинина_	55/55	12,29	18,54	2,43	223,99	0,03	4,1		0,09	5	10,02	13	0,25
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	9,06	6,71	44,48	279,2	0,32		27	0,57		214,88		4,79
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,68	0,12	31,58	130,26								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03						0,59
3 465,0	Кондитерское изделие	20	1,02	5,64	12,46	103,6								
Итого за Обед.			32,89	37,82	143,42	1046,85				0,85	122,31	141	191,32	1
Итого за день			51,08	59,54	285,2	1886,67	1,09	13,48	90,03	1,49	5	382,89	13	10,83

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_шк.1П\Ф_Серов_ДОВЗ_26

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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	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	6,92	11,46	39,65	291,49	0,09		44,99	0,22		89,68		1,34
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	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
Итого за Завтрак			16,49	17,22	87,45	572,69				0,22	61,31		62,93	
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		0,14	19,39	36,22	17,85	0,87
274	Зразы рубленые из свинины_	90	10,71	23,5	13,54	306,39	0,07	3,27		0,07	25,76	89	9,5	
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	0,54	10,66	53,6	0,08							0,56
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03						0,59
338	Яблоко_	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2		11		2,2
Итого за Обед.			21,79	38,38	108,26	872,23		26,32	26,1	1,65	3	82,73	54,31	5,25
Итого за день			38,28	55,6	195,71	1444,92	0,62	26,37	71,09	1,87	3	172,41	8	8,32

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_шк.1ПФ_Серов_ДОВЗ_26

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ 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														
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
	Фрукт свежий_	1	1	1	24,5	117,5	0,08	25		0,5	40	27,5	22,5	5,5
376	Чай с сахаром	200			15	59,97								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03						0,59
Итого за Завтрак			10,82	13,26	99,61	567,49				0,56	3		43,06	
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		43,84		0,65
	Голень куриная запечённая_	90	16,81	11,03	2,98	182,95	0,04	5,4		0,13	3	17,42	1	0,34
6,05	Рис с овощами	150	3,19	6,43	30,71	196,29	0,05	4,75		0,3		77,16		0,73
205	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,23	0,08	31,92	130,2								
388	Хлебобулочное изделие витамин.	40	3,12	1,08	21,32	107,2	0,16							1,12
5	Хлебобулочное изделие витамин.	40	3,12	1,08	21,32	107,2	0,16							0,89
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						
Итого за Обед.			27,75	21,98	119,75	795,93				0,54	98,18	2	73,58	
Итого за день			38,57	35,24	219,36	1363,42	0,72	48,43	45	1,1	192,27	189,92	2	10,1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_шк.1ПФ_Серов_ДОВЗ_26

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ 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														
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	60/30	6,29	11,73	6,62	156,54	0,03	2,3		0,08	2	13,4	6	0,2
312	Пюре картофельное_	150	3,22	4,84	21,97	144,37	0,15	25,6	22,5	0,12		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	0,81	15,99	80,4	0,12							0,8
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,8
Итого за Завтрак			14,06	17,74	76,8	523,18				0,2	72,3	63	51,78	
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	200/10	2,12	5,61	14,55	117,75	0,06	13,69		0,17		58,34		0
232	Рыба (минтай) под сырной корочкой_	90	10,11	7,9	1,8	128,19	0,03	1,32	10,06	0,61		146,46		0
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9,05	8,09	44,79	291,93	0,32	2,25	36	0,63		221,99		4
352,04	Напиток "Витошка Лайт"__	200			15,52	62,4								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							0
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03						0
Итого за Обед.			25,05	22,64	103,32	731,07				1,41	215,31		208,19	
Итого за день			39,11	40,38	180,12	1254,25	1,01	48,04	68,56	1,61	2	515,93	6	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_шк.1ПФ_Серов_ДОВЗ_26

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	200/10	6,76	10,73	36,26	267,74			45			3	
3,03	Бутерброды с маслом и сыром_30/10/20	30/10/20	7,61	13,27	16,11	214,3	0,14	0,16	45,05			3	0
382,01	Какао на молоке"	200	3,33	3,42	13	97,1							
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05					0
Итого за Завтрак			19,85	27,77	81,38	654,74					258,4		26,94
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		0,14	19,39	36,22	17,85
274	Зразы рубленные из свинины	90	10,71	23,5	13,54	306,39	0,07	3,27		0,07	25,76	89	9,5
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,4	4,8	36,45	213,15			26,1			1,8	
376	Чай с сахаром	200			15	59,97							
5	Хлебобулочное изделие витамин.	20	1,56	0,54	10,66	53,6	0,08						0
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03					0
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2		11	
Итого за Обед.			21,1	34,86	105,23	824,69		23,52	26,1	0,41	3	67,99	48,31
Итого за день			40,95	62,63	186,61	1479,43	0,54	23,73	116,15	0,41	3	73,99	8

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.428

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_шк.1ПФ_Серов_ДОВЗ_26

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
210,02	Омлет натуральный/Кукуруза консервированная_150/30	150/30	15,19	21,43	6,09	278,47		1,44	49,5			15,6	
3 465,0	Кондитерское изделие	30	1,53	8,46	18,69	155,4							
376	Чай с сахаром	200			15	59,97							
5	Хлебобулочное изделие витамин.	45	3,51	1,22	23,99	120,6	0,18						
6	Хлеб ржаной	45	3,22	0,52	24,01	113,4	0,16	0,07					
Итого за Завтрак			23,45	31,63	87,78	727,84					95,68		30,81
Обед.													
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	2,05	6,7	9,33	106,37	0,05	8,4		0,11	9,2	30,06	13,1
291	Плов из бройлер-цыплят	200	19,88	17,59	33,88	373,68	0,04	2,95		0,1	12	13,55	16
352,04	Напиток "Витошка Лайт"	200			15,52	62,4							
5	Хлебобулочное изделие витамин.	40	3,12	1,08	21,32	107,2	0,16						
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05					
Итого за Обед.			27,2	25,72	96,06	725,25		11,4		0,21	84,1	43,61	39,74
Итого за день			50,65	57,35	183,84	1453,09	0,7	12,91	49,5	0,21	12	59,21	16

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 5-11_шк.1ПФ_Серов_ДОВЗ_26

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

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	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
1	Манник	100	5,04	6,12	55,08	298,28	0,04		18	0,48		28,4		0,32
15	Сыр (порциями)	20	5,2	5,24		67,8		0,16	0,04					0,16
376	Чай с сахаром	200			15	59,97								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	40	3,12	1,08	21,32	107,2	0,16							1,12
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
Итого за Завтрак			22,29	25,95	163,17	980,18				0,68	282,74		59,06	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,64	6,54	18,94	156,75	0,24	11,5		0,24		83,24		1,94
371	Гренки	20	1,56	0,54	10,66	53,6	0,1							0,54
260	Гуляш свинина	60/60	13,4	20,22	2,65	244,36	0,04	4,48		0,1	5	10,93	14	0,28
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	10,87	8,05	53,38	335,04	0,38		32,4	0,68		257,86		5,75
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,68	0,12	31,58	130,26								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03						0,59
465,0	Кондитерское изделие	40	2,04	11,28	24,92	207,2								
Итого за Обед.			37,96	47,79	168,79	1258,01				1,02	131,39	154	227,04	1
Итого за день			60,25	73,74	331,96	2238,19	1,3	16,22	106,15	1,7	5	458,43	14	12,93

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_шк.1ПФ_Серов_ДОВЗ_26

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

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	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	8,57	14,19	49,09	360,89	0,11		55,7	0,27		111,03		1,66
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8								
52,04	Напиток "Витошка Лайт"	200			15,52	62,4								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
Итого за Завтрак			18,14	19,95	96,89	642,09				0,27	63,14		73,64	
Обед.														
52,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	300/10	2,36	7,95	13,45	139,02	0,06	15,08		0,2	28,63	53,46	26,35	1,29
274	Зразы рубленные из свинины	100	11,9	26,11	15,04	340,43	0,08	3,63		0,08	28,62	99	10,56	
09,05	Макаронные изделия отварные/ Икра кабачковая 180/60	180/60	7,54	11,09	48,33	327,51	0,01	4,2	31,5	1,86	26,28	24,3	9	0,42
376	Чай с сахаром	200			15	59,97								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	40	3,12	1,08	21,32	107,2	0,16							1,12
6	Хлеб ржаной	35	2,51	0,41	18,68	88,2	0,13	0,06						1,04
Итого за Обед.			27,43	46,64	131,82	1062,33		22,97	31,5	2,14	3	98,84	67,64	4,7
Итого за день			45,57	66,59	228,71	1704,42	0,78	23,02	87,2	2,41	3	209,87	9	8,09

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_шк.1ПФ_Серов_ДОВЗ_26

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

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	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
175,01	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом_	250/10	7,49	13,89	41,41	320,94	0,01		55,71	0,07	4,36	29,71	1
15	Сыр (порциями)	20	5,2	5,24		67,8		0,16	0,04				
376	Чай с сахаром	200			15	59,97							
5	Хлебобулочное изделие витамин.	40	3,12	1,08	21,32	107,2	0,16						
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05					
Итого за Завтрак			17,96	20,56	93,74	631,51				0,07	4		37,21
Обед.													
103,03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне_	250	2,81	3,76	21,01	129,61	0,1	16,5		0,14		54,8	
6,05	Голень куриная запечённая_	100	18,68	12,26	3,31	203,28	0,04	6		0,14	4	19,36	1
205	Рис с овощами	180	3,83	7,72	36,85	235,55	0,06	5,7		0,36		92,59	
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,23	0,08	31,92	130,2							
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12						
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03					
	Фрукт свежий_	1	1	1	24,5	117,5	0,08	25		0,5	40	27,5	22,5
Итого за Обед.			30,32	25,86	144,25	946,94				1,14	126,06	2	101,22
Итого за день			48,28	46,42	237,99	1578,45	0,75	53,44	55,75	1,21	398,87	223,96	2

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.42

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_шк.1ПФ_Серов_ДОВЗ_26

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

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	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	70/35	7,34	13,69	7,72	182,63	0,04	2,68		0,09	2	15,64	6
312	Пюре картофельное_	180	3,86	5,81	26,36	173,24	0,18	30,72	27	0,14		90,89	
377	Чай с лимоном_	200/7	0,06	0,01	16,21	66,27		2,8					
5	Хлебобулочное изделие витамин.	35	2,73	0,95	18,66	93,8	0,14						
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05					
Итого за Завтрак			16,14	20,81	84,96	591,54				0,23	83,28	73	59,21
Обед.													
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	250/10	2,62	6,95	18,01	145,79	0,07	16,95		0,21		72,23	
232	Рыба (минтай) под сырной корочкой_	100	11,23	8,78	2	142,43	0,03	1,47	11,18	0,68		162,73	
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	10,87	8,05	53,38	335,04	0,38		32,4	0,68		257,86	
352,04	Напиток "Витошка Лайт"_	200			15,52	62,4							
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12						
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05					
Итого за Обед.			29,21	24,94	120,91	841,66				1,57	230,42		248,68
Итого за день			45,35	45,75	205,87	1433,2	1,18	54,72	70,58	1,8	2	599,35	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_шк.1ПФ_Серов_ДОВЗ_26

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)			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														
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	1,36	26,66	134	0,2							1,4
6	Хлеб ржаной	40	2,86	0,46	21,34	100,8	0,14	0,06						1,18
Итого за Завтрак			42,46	30,1	104,25	864,18				0,24	94,26		31,22	
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_	250/10	2,05	6,7	9,33	106,37	0,05	8,4		0,11	9,2	30,06	13,1	0,47
268,02	Котлета (свинина)_	100	15,91	21,57	15,87	319,27	0,1				5		14	0,79
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,48	5,76	43,74	255,78			31,32			2,16		
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	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
Итого за Обед.			29,25	35,33	125,38	939,02		9,05	33,32	0,47	109,46	48,82	59,11	3,59
Итого за день			71,71	65,43	229,63	1803,2	0,76	9,11	87,32	0,71	5	66,02	14	6,53

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_шк.1ПФ_Серов_ДОВЗ_26

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,02	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом_	250/10	9,37	11,6	51,24	349,94			45			3		
386	Йогурт питьевой	200	6,4	4,8	9	104		1,2				190		
5	Хлебобулочное изделие витамин.	50	3,9	1,36	26,66	134	0,2							1,4
6	Хлеб ржаной	40	2,86	0,46	21,34	100,8	0,14	0,06						1,18
Итого за Завтрак			22,53	18,22	108,24	688,74					336,72		25,52	
Обед.														
157	Солянка домашняя со сметаной_	250/10	4,4	10,8	8,34	148,48	0,07	14,63		0,24	1	40,96	2	0,8
265	Плов со свининой_	270	24,12	33,95	46,8	587,33	0,04	8,51		0,23	10,33	24,53	20	0,53
376	Чай с сахаром	200			15	59,97								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
465,0	Кондитерское изделие	20	1,02	5,64	12,46	103,6								
Итого за Обед.			34,03	51,55	114,6	1055,38	1			0,47	84,48	228	52,61	1
Итого за день			56,56	69,77	222,84	1744,12	0,68	24,45	45	0,47	8	258,49	22	5,64

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_шк.1П\Ф_Серов_ДОВЗ_26

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)			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														
173,01	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	7,86		101,7		0,24	0,06					0,24
386	Йогурт питьевой	200	6,4	4,8	9	104		1,2				190		
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
Итого за Завтрак			29,26	28,76	97,07	761,93					604,6		31,44	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,64	6,54	18,94	156,75	0,24	11,5		0,24		83,24		1,94
371	Гренки	20	1,56	0,54	10,66	53,6	0,1							0,54
260	Гуляш свинина	60/60	13,4	20,22	2,65	244,36	0,04	4,48		0,1	5	10,93	14	0,28
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	10,87	8,05	53,38	335,04	0,38		32,4	0,68		257,86		5,75
388	Компот из ягод (заморозка)	200	0,23	0,08	31,92	130,2								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	20	1,56	0,54	10,66	53,6	0,08							0,56
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03						0,59
Итого за Обед.			34,69	36,2	138,88	1023,95				1,02	116,57	154	225,44	1
Итого за день			63,95	64,96	235,95	1785,88	1,14	17,5	88,17	1,02	5	545,74	14	11,63

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_шк.1П\Ф_Серов_ДОВЗ_26

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	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		
3,03	Бутерброды с маслом и сыром_30/10/20	30/10/20	7,61	13,27	16,11	214,3	0,14	0,16	45,05			3		0,97
382,01	Какао на молоке	200	3,33	3,42	13	97,1								
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
Итого за Завтрак			21,46	30,32	90,01	718,49					258,97		26,94	
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		0,17	24,01	44,84	22,1	1,08
274	Зразы рубленные из свинины	100	11,9	26,11	15,04	340,43	0,08	3,63		0,08	28,62	99	10,56	
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,48	5,76	43,74	255,78			31,32			2,16		
376	Чай с сахаром	200			15	59,97								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	40	3,12	1,08	21,32	107,2	0,16							1,12
6	Хлеб ржаной	35	2,51	0,41	18,68	88,2	0,13	0,06						1,04
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2		11		2,2
Итого за Обед.			26,39	40,43	134,86	1015,18		26,34	31,32	0,45	3	79,08	63,39	6,27
Итого за день			47,85	70,75	224,87	1733,67	0,7	26,55	132,08	0,45	3	85,79	9	8,13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
 Рацион: 5-11_шк.1П\Ф_Серов_ДОВЗ_26

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

День: среда
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
210,03	Омлет натуральный/Кукуруза консервированная_200/50	200/50	20,47	28,57	9,25	376,87		2,4	65,7		24,5	24,88	6,5	0,18
3 465,0	Кондитерское изделие	50	2,55	14,1	31,15	259								
376	Чай с сахаром	200			15	59,97								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03						0,84
Итого за Завтрак			26,79	43,71	82,06	826,64		2,43	65,7		75,07	24,88	20,06	1,61
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_	250/10	2,05	6,7	9,33	106,37	0,05	8,4		0,11	9,2	30,06	13,1	0,47
291	Плов из бройлер-цыплят_	250	24,85	21,99	42,35	467,1	0,05	3,69		0,12	15	16,94	20	0,31
352,04	Напиток "Витоска Лайт"	200			15,52	62,4								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	40	3,12	1,08	21,32	107,2	0,16							
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						1,12
Итого за Обед.			32,17	30,12	104,53	818,67		12,14		0,23	85,71	47	41,51	0,89
Итого за день			58,96	73,83	186,59	1645,31	0,56	2	65,7	0,23	15	20	4,4	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)
 Рацион: 5-11_шк.1П\Ф_Серов_ДОВЗ_26

День: четверг
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
168,03	Шницель (свинина)_	100	14,33	19,41	14,27	287,33	0,09				5		13	0,71
205	Рис с овощами	180	3,83	7,72	36,85	235,55	0,06	5,7		0,36		92,59		0,88
54,09	Компот из клубники_	200	0,08	0,02	8,81	34,93					8		4	
5	Хлебобулочное изделие витамин.	40	3,12	1,08	21,32	107,2	0,16							1,12
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
Итого за Завтрак			23,51	28,58	97,26	740,61		12	1	0,36	107,71	144	61,79	1
Обед.														
16,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	250/10	2,62	6,95	18,01	145,79	0,07	16,95		0,21		72,23		0,99
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	70/35	7,34	13,69	7,72	182,63	0,04	2,68		0,09	2	15,64	6	0,25
12,04	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	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03						0,84
Итого за Обед.			18,05	27,55	96,36	706,23				0,5	101,49	73	87,1	0,59
Итого за день			41,56	56,13	193,62	1446,84	0,92	63,93	27	0,86	15	292,35	23	7,95

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11_шк.1ПФ_Серов_ДОВЗ_26

День: пятница

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														
18	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)	250/10	8,57	14,19	49,09	360,89	0,11		55,7	0,27		111,03		1,66
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	0,54	10,66	53,6	0,08							0,56
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03						0,59
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2		11		2,2
Итого за Завтрак			14,92	25,45	117,31	760,83				0,47	61,26		76,66	
Обед.														
157	Солянка домашняя со сметаной	250/10	4,4	10,8	8,34	148,48	0,07	14,63		0,24	1	40,96	2	0,8
268,03	Шницель (свинина)	100	14,33	19,41	14,27	287,33	0,09				5		13	0,71
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	10,87	8,05	53,38	335,04	0,38		32,4	0,68		257,86		5,75
54,09	Компот из клубники	200	0,08	0,02	8,81	34,93					8		4	
5	Хлебобулочное изделие витамин.	40	3,12	1,08	21,32	107,2	0,16							1,12
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
Итого за Обед.			34,95	39,71	122,13	988,58		12	1	0,92	133,99	144	218,13	1
Итого за день			49,87	65,16	239,44	1749,41	1,1	24,71	88,1	1,39	14	420,85	19	14,28

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11_шк.1ПФ_Серов_ДОВЗ_26

День: суббота

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														
173,04	Каша молочная Геркулес с маслом	250/10	12,74	18,01	59,04	446,69			55,71			3,71		
15	Сыр (порциями)	40	10,4	10,48		135,6		0,32	0,08					0,32
378	Чай с молоком	200	1,43	1,63	18,4	93,54								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03						0,59
Итого за Завтрак			28,34	31,16	104,1	806,63					456,29		32,48	
Обед.														
43 457	Суп-лапша домашняя с филе куриным	250	10,51	8,28	12,98	168,88	0,03	2,1	36	0,08	1	66,1		0,21
255	Печень по-строгановски	50/50	13,41	10,2	4,86	165,24	0,01	1	9	0,03		6,4		0,08
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,48	5,76	43,74	255,78			31,32			2,16		
376	Чай с сахаром	200			15	59,97								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
3 465,0	Кондитерское изделие	30	1,53	8,46	18,69	155,4								
Итого за Обед.			36,42	33,86	127,27	961,27				0,11	71,26		50,75	
Итого за день			64,76	65,02	231,37	1767,9	0,46	3,5	132,11	0,11	1	78,37		3,77
Среднее за период			54,56	63,63	230,74	1719,22		2		1,03	348,45	111	164,82	1
Итого за период			654,67	763,55	2768,84	20630,59	1	26	2	12,36	181,42	1331	977,85	7

Составил

Плетнева К.Ф.

Утвердил



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