

Согласовано:

директор МАОУ СОШ № 1

«Полифорум»



/И.Н.Желтых/

«12»

2026г.

Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания №1»



/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
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.1_Серов_ДОВЗ

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	5,71	8,95	28,25	217,14								
15	Сыр (порциями)	30	1,5	1,5		19,74	0,06	0,06	11,82		56,28	33,78	3,12	0,06
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	20												
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
Итого за Завтрак			11,12	15,27	73,37	476,88	0,12			0,3	77,76		8,6	
Обед.														
021,01	Суп-пюре из гороха_	200	5,95	3,64	13,28	118,8		3			38	66	29	2
371	Гренки_	20	0,18	0,02	1,1	5,18								
260	Гуляш свинина_	60/60	12,44	32,89	3,4	360,44	1	3		0,08	7	6,76	19	0,12
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	23,94	25,85	107,78	757,01				2,48		882,29		19,94
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
428	Батон витамин. _	55												
Итого за Обед.			43,17	62,49	157,57	1374,23	1	6		2,59	45	254	595,45	20,37
Итого за день			54,29	77,76	230,94	1851,11	1	2,82	19,68	2,89	45	947,83	48	21,19

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_шк.1_Серов_ДОВЗ

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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														
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
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
428	Батон витамин. _	60												
Итого за Завтрак			8,36	14,25	87,47	517,9					65,17		25,73	
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	250/10	2,54	7,21	28,51	188,67	0,02	15,76			52,45	57,58	27,54	1,3
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
1	Икра кабачковая_ ттк	60	1,01	2,59	5,26	48,17	0,07	2,52		1,15	14,76	13,32	5,4	0,29
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	4,55	4,82	25,39	163,09						26,09		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	60												
Итого за Обед.			21,88	51,81	88,17	902,97			31,19	1,15	121,53		56,87	
Итого за день			30,24	66,06	175,64	1420,87		42,88	39,35	1,15		282,38		7,61

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_шк.1_Серов_ДОВЗ

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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														
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
382,01	Какао на молоке	200	6,7	3,4	21	143								1,2
428	Батон витамин.	50												
Итого за Завтрак			16,56	17,82	89,14	591,11	0,27				269,75		44	
Обед.														
103,03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,12	2,23	19,39	137,6	0,08	13,2		0,11	10,64	43,84	17,96	0,67
6	Бедро куриное запеченное	100	16,52	15,71	14,19	234,79	0,06	2	61,97		13	85,34	17	1,03
205	Рис с овощами	150	3,8	7,14	39,6	237,59	0,08	2,72			19,41	50,9		
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
428	Батон витамин.	60												
Итого за Обед.			22,96	25,26	102,04	732,58		2	63,97	0,47	85,22		42,02	2
Итого за день			39,52	43,08	191,18	1323,69		40,24	63,97	0,47	13	196,68	17	8,99

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_шк.1_Серов_ДОВЗ

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (2 вариант)	200/10	9,1	12,99	35,18	295	0,21	1,64	65,21		183,58	245,75		
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,04		100		22	76,8		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин.	60												
Итого за Завтрак			14,25	17,61	50,46	418			165,21		205,58		1,4	
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200/10	3,52	3,24	30,11	137,6	0,06	5,28			18,34	35,61	15,21	0,57
235	Суфле из отварной рыбы (минтай)	100	12,02	3,49	2,77	90,02	0,04	1,52	44,64		53,17	143,59	16,52	0,67
312	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,5	137,3	0,14	18,2			37,02	86,6	27,8	1
352,04	Напиток "Витошка Лайт"	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
428	Батон витамин.	50												
Итого за Обед.			18,64	11,53	69,38	429,92			196,99	3,82	108,53		59,53	
Итого за день			32,89	29,14	119,84	847,92		48,07	362,2	3,82		591,15		2,5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_шк.1_Серов_ДОВЗ

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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														
174,02	Каша вязкая молочная из риса с маслом_	150/10	5,66	10,23	40,52	277,33	0,04	0,13	6,22		14,82	17,83	4,12	0,08
13,05	-Запеканка из творога с морковью	100	13,6	11,8	12,7	211	0,06	0,63	28,26		82,9	107,18		
2	Молоко сгущенное	20	1,44	6	11,2	98		0,2	8,4	0,04		43,8		0,04
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	20												
Итого за Завтрак			20,77	28,05	79,42	646,33				0,04	159,12		12,32	
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_	200/10	6,14	3,97	17,38	111,46	0,04	127,63		0,05	39,81	39,6	16,22	0,65
54,15	Паста болоньезе с филе кур_	200	26,28	11,47	51,61	416,41	0,04	4,89		0,09	7	28,47	19	0,41
1	Икра кабачковая_тк	60	1,01	2,59	5,26	48,17	0,07	2,52		1,15	14,76	13,32	5,4	0,29
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
428	Батон витамин. _	50												
Итого за Обед.			34,11	18,31	95,01	664,24	1		2	1,65	85,81	215	48,89	1
Итого за день			54,88	46,36	174,43	1310,57	1	136,63	44,88	1,69	7	269,6	19	2,35

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_шк.1_Серов_ДОВЗ

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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														
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
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
428	Батон витамин. _	70												
Итого за Завтрак			9,88	12,63	44,2	330,9	0,08				163,3		16,08	
Обед.														
021,0	Суп-пюре из гороха_	200	5,95	3,64	13,28	118,8		3			38	66	29	2
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
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	23,94	25,85	107,78	757,01				2,48	882,29		19,94	
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
428	Батон витамин. _	50												
Итого за Обед.			40,96	57,1	153,85	1303,96		5	2	2,91	44	223	614,24	20,64
Итого за день			50,84	69,73	198,05	1634,86		2,92	9,88	2,91	44	017,04	45	20,81

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_шк.1_Серов_ДОВЗ

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	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
3,03	Бутерброды с маслом и сыром_30/10/20	30/10/20	7,62	12,81	14,89	206,12	0,1	0,27	143,04		337,46	232,72	22,93	1,19
382,01	Какао на молоке"	200	6,7	3,4	21	143								1,2
428	Батон витамин. _	30												
Итого за Завтрак			23,38	29,83	84,43	703,23	0,31				575,21		48,93	
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	200/10	2,05	5,82	23,03	152,39	0,02	12,73			42,36	46,51	22,24	1,05
274	Зразы рубленые из свинины_	100	12,47	33,79	12,73	402,77	0,14	1,52	28,36		45,66	140,66	20,48	0,81
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	4,55	4,82	25,39	163,09						26,09		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	50												
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
Итого за Обед.			19,94	45,25	95,75	872,25			28,36		124,12		62,12	
Итого за день			43,32	75,08	180,18	1575,48		35,07	171,4			448,98		10,02

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_шк.1_Серов_ДОВЗ

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	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	5,33	6,17	25,79	179,63	0,08			0,42	119,36	155,57	104,45	0,97
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,04		100		22	76,8		
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
428	Батон витамин. _	50												
Итого за Завтрак			11,93	12,13	41,97	323,63				0,42	267,96		119,85	
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_	200/10	6,14	3,97	17,38	111,46	0,04	127,63		0,05	39,81	39,6	16,22	0,65
291	Плов из бройлер-цыплят_	230	22,34	25,96	71,5	575,89	0,2	7,56	32,2		41,53	217,78	62,07	2,1
352	Кисель "Витошка"	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
428	Батон витамин. _	40												
	Фрукт свежий_	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
Итого за Обед.			29,98	31,43	132,38	876,85		20	162,2	2,4	112,84		96,29	
Итого за день			41,91	43,56	174,35	1200,48		156,02	272,2	2,82		605,05		8,63

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: 1-4_шк.1_Серов_ДОВЗ

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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														
268,03	Шницель (свинина)_	90	10,56	27,34	10,83	333,84					6		15	0,72
205	Рис с овощами	150	3,8	7,14	39,6	237,59	0,08	2,72			19,41	50,9		
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
428	Батон витамин. _	40												
Итого за Завтрак			14,49	34,5	65,12	631,33	0,2				59,95	125	9,16	2
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	200/10	3,52	3,24	30,11	137,6	0,06	5,28			18,34	35,61	15,21	0,57
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	70/35	14,04	32,48	23,42	449,72	0,42	1,86	32,67		43,6	172,46	34,9	1,82
71	Огурец свежий порционный_	60	0,08	0,02	0,2	1,3	0,02	1,08		0,02	2,48	4,54	1,52	0,06
312	Пюре картофельное_	150	3,1	4,8	20,5	137,3	0,14	18,2			37,02	86,6	27,8	1
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
428	Батон витамин. _	50												
Итого за Обед.			21,4	40,63	106,24	858,72			32,67	0,05	103,7		80,7	
Итого за день			35,89	75,13	171,36	1490,05		33,36	32,67	0,05	6	355,92	15	4,83

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: 1-4_шк.1_Серов_ДОВЗ

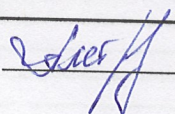
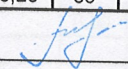
День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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														
223,14	Запеканка творожная с яблоком_	170	69,32	88	74,69	677,65			171,29		567,06		1,71	
2	Молоко сгущенное	30	2,16	9	16,8	147		0,3	12,6	0,06	65,7		0,06	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			2,8	1,4	0,28	
428	Батон витамин. _	100												
Итого за Завтрак			71,55	97,02	106,49	884,65	0,2	1,58		0,06	607,72		81,58	
Обед.														
103,03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне_	250	2,65	2,79	24,24	172	0,1	16,5		0,14	13,3	54,8	22,45	0,84
44,03	Каша "Царская" с филе кур_	200	18,97	14,14	78,3	604,62		2		1,35	460,91		10,05	
54,09	Компот из клубники_	200	0,2	1	7,4	39		16	30		4	1,6	5,2	0,26
428	Батон витамин. _	50												
Итого за Обед.			21,82	17,93	109,94	815,62		2	30	1,49	63,89		329,57	
Итого за день			93,37	114,95	216,43	1700,27		2	213,89	1,55	152,87		13,2	
Среднее за период			47,72	64,09	183,24	1435,53	0,83	4		1,74	340,23	82	235,33	1
Итого за период			477,15	640,85	1832,4	14355,3	8,26	35		17,35	3402,32	817	2353,33	11

Составил  Плетнева К.Ф.Утвердил 

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_1 П/ф

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														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	250/10	7,07	11,08	34,98	268,84								
15	Сыр (порциями)	40	2	2		26,32	0,08	0,08	15,76		75,04	45,04	4,16	0,08
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин.	30												
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
Итого за Завтрак			12,98	17,9	80,1	535,16	0,14			0,3	96,52		9,64	
Обед.														
021,01	Суп-пюре из гороха	250	7,44	4,55	16,6	148,5		4			47	83	36	2
371	Гренки	20	0,18	0,02	1,1	5,18								
260	Гуляш свинина	70/70	14,52	38,37	3,96	420,52	1	3		0,1	8	7,88	23	0,14
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	28,73	31,02	129,34	908,41				2,98		058,75		23,93
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
428	Батон витамин.	65												
Итого за Обед.			51,53	74,05	183,01	1615,41	1	7		3,11	55	302	714,21	24,38
Итого за день			64,51	91,95	263,11	2150,57	1	3,03	23,62	3,41	55	136,67	59	25,22

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4-3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_1 П/ф

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														
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
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
428	Батон витамин.	50												
Итого за Завтрак			11,13	18,45	100,13	617,73					107,32		29,1	
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	2,54	7,21	28,51	188,67	0,02	15,76			52,45	57,58	27,54	1,3
274	Зразы рубленные 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
1	Икра кабачковая_тк	100	1,68	4,32	8,77	80,28	0,12	4,2		1,92	24,6	22,2	9	0,48
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,46	5,78	30,47	195,71						31,31		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин.	50												
Итого за Обед.			23,46	54,5	96,76	967,7			31,19	1,92	132,19		60,47	
Итого за день			34,59	72,95	196,89	1585,43		44,64	49,17	1,92		324,57		7,86

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_1 П/ф

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	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
	Фрукт свежий_	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
382,01	Какао на молоке"	200	6,7	3,4	21	143								1,2
428	Батон витамин. _	50												
Итого за Завтрак			19,42	21,76	100,6	675,92	0,25				303		44	
Обед.														
103,03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне_	250	2,65	2,79	24,24	172	0,1	16,5		0,14	13,3	54,8	22,45	0,84
6	Бедро куриное запечённое_	100	16,52	15,71	14,19	234,79	0,06	2	61,97		13	85,34	17	1,03
	Ризотто_	180	4,56	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61,08		
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
428	Батон витамин. _	70												
Итого за Обед.			24,25	27,25	114,81	814,5		2	63,97	0,5	91,76		46,51	2
Итого за день			43,67	49,01	215,41	1490,42		43,58	63,97	0,5	13	240,32	17	9,52

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4-3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_1 П/ф

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (2 вариант)	250/10	11,27	16,08	43,56	365,24	0,26	2,03	80,74		227,29	304,26		
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,04		100		22	76,8		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	50												
Итого за Завтрак			16,42	20,7	58,84	488,24			180,74		249,29		1,4	
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	250/10	4,36	4,01	37,28	170,36	0,07	6,54			22,71	44,09	18,83	0,71
235	Суфле из отварной рыбы (минтай)_	120	14,43	4,19	3,32	108,02	0,05	1,82	53,57		63,8	172,31	19,82	0,81
312	Пюре картофельное_	180	3,72	5,76	24,6	164,76	0,17	21,84			44,42	103,92	33,36	1,2
352,04	Напиток "Витошка Лайт"_	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
428	Батон витамин. _	50												
Итого за Обед.			22,51	13,96	81,2	508,14			205,92	3,82	130,93		72,01	
Итого за день			38,93	34,66	140,04	996,38		53,66	386,66	3,82		704,18		3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_1 П/ф

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4-3590-20

День: пятница
 Неделя: 1

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														
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
13,05	-Запеканка из творога с морковью	120	16,32	14,16	15,24	253,2	0,07	0,76	33,91		99,48	128,62		
2	Молоко сгущенное	20	1,44	6	11,2	98		0,2	8,4	0,04		43,8		0,04
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин.	20												
Итого за Завтрак			25,26	33,61	94,62	775,2				0,04	180,33		13,61	
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,92	21,52	138	0,05	158,02		0,06	49,29	49,03	20,08	0,8
54,15	Паста болоньезе с филе кур.	200	26,28	11,47	51,61	416,41	0,04	4,89		0,09	7	28,47	19	0,41
1	Икра кабачковая_тк	100	1,68	4,32	8,77	80,28	0,12	4,2		1,92	24,6	22,2	9	0,48
352,04	Напиток "Витошка Лайт"	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
428	Батон витамин.	40												
Итого за Обед.			35,56	20,71	97,9	699,69	1		152,35	5,89	89,13	215	35,95	1
Итого за день			60,82	54,32	192,52	1474,89	1	189,67	202,82	5,93	7	298,32	19	2,11

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4-3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_1 П/ф

День: суббота
 Неделя: 1

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														
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
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
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
428	Батон витамин.	60												
Итого за Завтрак			13,86	23,39	99,04	668,42	0,11			0,17	161,62	89	52,55	1
Обед.														
157	Солянка домашняя со сметаной	300/10	20,95	23,86	5,88	319,3		17,13		0,25	2	49	2	0,99
265	Плов со свиной	250	19,64	20,11	31	383,32	0,11	1,52			16,95	238,26	22,54	1,89
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин.	70												
Итого за Обед.			40,66	43,99	51,88	762,62	0,18			0,25	41,3		47,56	
Итого за день			54,52	67,38	150,92	1431,04		40,01	10	0,42	14	440,36	34	8,37

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_1 П/ф

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														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	250/10	7,07	11,08	34,98	268,84								
15	Сыр (порциями)	35	1,75	1,75		23,03	0,07	0,07	13,79		65,66	39,41	3,64	0,07
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
428	Батон витамин. _	70												
Итого за Завтрак			11,99	15,51	50,93	392,47	0,11				191,44		17,64	
Обед.														
021,0	Суп-пюре из гороха_	250	7,44	4,55	16,6	148,5		4			47	83	36	2
371	Гренки_	20	0,18	0,02	1,1	5,18								
260	Гуляш свинина_	60/60	12,44	32,89	3,4	360,44	1	3		0,08	7	6,76	19	0,12
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	28,73	31,02	129,34	908,41				2,98		058,75		23,93
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
428	Батон витамин. _	50												
Итого за Обед.			49,31	68,66	179,3	1545,13	1	7	2	3,42	54	271	733,01	24,65
Итого за день			61,3	84,17	230,23	1937,6	1	3,15	15,79	3,42	54	211,52	55	24,85

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4-3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_1 П/ф

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)			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														
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	250/10	11,22	16,86	60,1	438,42								1,35
3	Бутерброды с маслом и сыром_30/15/20	30/15/20	8,25	13,88	16,13	223,3	0,11	0,29	154,96		365,58	252,11	24,84	1,29
382,01	Какао на молоке"	200	6,7	3,4	21	143								1,2
428	Батон витамин. _	50												
Итого за Завтрак			26,17	34,14	97,23	804,72	0,36				637,08		50,84	
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	250/10	2,54	7,21	28,51	188,67	0,02	15,76			52,45	57,58	27,54	1,3
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	0,97
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,46	5,78	30,47	195,71						31,31		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	80												
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
Итого за Обед.			23,83	54,36	108,86	1021,7			34,03		144,16		71,51	
Итого за день			50	88,5	206,09	1826,42		38,43	188,99			512,83		10,79

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_1 П/ф

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4-3590-20

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)			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	6,6	7,64	31,93	222,4	0,1			0,52	147,78	192,61	129,32	1,2
209	Яйца варенные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,04		100		22	76,8		
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
428	Батон витамин.	55												
Итого за Завтрак			13,2	13,6	48,11	366,4				0,52	296,38		144,72	
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,92	21,52	138	0,05	158,02		0,06	49,29	49,03	20,08	0,8
291,01	Плов с куриным филе	260	25,3	29,33	80,81	650,99	0,16	7,85	25,3		60,27	227,97		
352,04	Напиток "Виташка Лайт"	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
428	Батон витамин.	70												
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
Итого за Обед.			33,7	35,05	137,93	947,99			177,65	3,88	141,56		38,08	
Итого за день			46,9	48,65	186,04	1314,39		208,6	287,65	4,4		339,21		6,81

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4-3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_1 П/ф

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)			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														
268,03	Шницель (свинина)	100	11,73	30,38	12,03	370,93					7		16	0,8
205	Рис с овощами	180	4,56	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61,08		
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
428	Батон витамин.	50												
Итого за Завтрак			16,42	38,97	74,24	715,94	0,23				66,81	139	9,92	2
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/10	4,36	4,01	37,28	170,36	0,07	6,54			22,71	44,09	18,83	0,71
279	Тефтели 2-й вариант /свин/	80/40	16,04	37,12	26,76	513,96	0,48	2,12	37,33		49,83	197,09	39,88	2,08
71	Огурец свежий порционный	100	0,13	0,03	0,33	2,17	0,03	1,8		0,03	4,13	7,57	2,53	0,1
312	Пюре картофельное	180	3,72	5,76	24,6	164,76	0,17	21,84			44,42	103,92	33,36	1,2
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
428	Батон витамин.	60												
Итого за Обед.			24,91	47,01	120,98	984,05			37,33	0,06	123,35		95,87	
Итого за день			41,33	85,98	195,22	1699,99		39,78	37,33	0,06	7	419,56	16	5,55

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_1 П/ф

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223,14	Запеканка творожная с яблоком__	200	81,55	103,53	87,87	797,24			201,52			667,13		2,01
2	Молоко сгущенное	30	2,16	9	16,8	147		0,3	12,6	0,06		65,7		0,06
15	Сыр (порциями)	20	1	1		13,16	0,04	0,04	7,88		37,52	22,52	2,08	0,04
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. __	100												
Итого за Завтрак			84,78	113,55	119,67	1017,4	0,26	1,84		0,06	736,23		96,01	
Обед.														
103,03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне__	300	3,18	3,35	29,09	206,4	0,12	19,8		0,17	15,96	65,76	26,94	1,01
44,03	Каша "Царская"с филе кур__	250	23,71	17,68	97,88	755,78	1	2		1,69		576,14		12,56
54,09	Компот из клубники__	200	0,2	1	7,4	39		16	30		4	1,6	5,2	0,26
428	Батон витамин. __	50												
Итого за Обед.			27,09	22,03	134,37	1001,18	1	2	30	1,86	78,2		409,54	
Итого за день			111,87	135,58	254,04	2018,58	1	2	252	1,92		401,68		16,22

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4-3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_1 П/ф

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

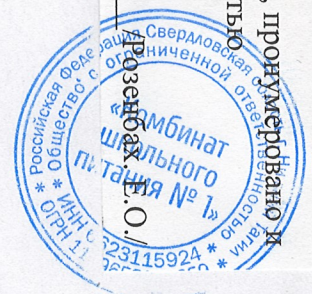
Неделя: 2

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	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	16,37	20,97	84,13	592,12								
15	Сыр (порциями)	20	1	1		13,16	0,04	0,04	7,88		37,52	22,52	2,08	0,04
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
428	Батон витамин.	70												
Итого за Завтрак			18,89	23,33	100,03	686,28	0,08				164,12		17,48	
Обед.														
43 457	Суп-лапша домашняя с филе куриным	250	3,52	3,49	32,48	230,4	1,09	22,08		2,64		7,84		1,16
255	Печень по-строгановски	60/60	15,95	13,5	4,26	221,98		1,24	32,35			30,65		0,07
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,46	5,78	30,47	195,71						31,31		
	Йогурт (стаканчик) 125мл	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин.	50												
Итого за Обед.			28,13	26,42	96,33	806,84				2,64	216,88		27,36	
Итого за день			47,02	49,75	196,36	1493,12		25,77	80,23	2,64		322,92		2,11
Среднее за период			54,62	71,91	202,24	1618,24	0,99	2		2,37	379,17	85	236,58	1
Итого за период			655,46	862,9	2426,87	19418,83	11,88	18		28,44	549,99	1016	2838,99	12

Составил Плетнева К.Ф. Плетнева К.Ф.

Утвердил:



000 «Комбинат школьного

«10» КИНАТИП №1»

Всего прошито, пронумеровано и скреплено печатью 7 (семь) листов