

Согласовано:
директор МАОУ СОШ № 20

/Н.В. Гулькина/
« 15 » сентября 2025г.

Утверждаю:
ООО "Комбинат школьного питания №1"

/Е.О. Розенбах/
« 15 » сентября 2025г.

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

МАОУ СОШ №20

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.Серов

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_20шк.

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	7,43	13,43	53,18	364	0,05	0,17	8,16		19,45	23,4	5,41	0,1
15	Сыр (порциями)	30	1,49	1,5		19,73	0,01	0,05	11,81		56,25	33,75	3,1	0,05
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
5	Хлеб пшеничный	40												
6	Хлеб ржаной	40	0,27	0,12	1,36	8,28								0,04
Итого за Завтрак			12,36	17,73	70,49	492,61					202,16		22,66	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	200	0,65	0,65	2	17,81		0,29				10,59		0,27
371	Гренки_	20	0,17	0,02	1,09	5,17								
260	Гуляш свинина_	50/50	6,17	16,31	1,68	178,78		1		0,03	4	3,36	10	0,06
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	19,94	21,54	89,83	630,84				2,06		735,25		16,62
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
5	Хлеб пшеничный	40												
6	Хлеб ржаной	40	0,27	0,12	1,36	8,28								0,04
Итого за Обед.			27,86	38,73	127,97	973,68	1,26	1		2,12	59,7	93	500,14	
Итого за день			40,22	56,46	198,46	1466,29		3,88	19,97	2,12	4	897,91	10	17,62

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_20шк.

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	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		
352,04	Напиток "Витошка Лайт"__	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
5	Хлеб пшеничный	30												
6	Хлеб ржаной	30	0,2	0,09	1,02	6,21								0,03
Итого за Завтрак			10,61	10,86	43,09	313,84				4,24	141,87		104,56	
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_	90	9,18	24,88	9,38	296,58	0,11	1,12	20,88		33,62	103,72	15,08	0,6
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	4,55	4,82	25,39	163,09						26,09		
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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	35												
6	Хлеб ржаной	35	0,23	0,11	1,19	7,25								0,04
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		4,4
Итого за Обед.			17,89	39,04	98,85	821,48			20,88	1,55	127,44		62,25	
Итого за день			28,5	49,9	141,94	1135,32	0,9	57,8	273,23	5,79		446,81		7,66

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_20шк.

День: среда

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175,01	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом	200/10	9,32	17,15	51,32	398,53				0,14	10	46,43	26	0,31
338	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		4,4
382,01	Какао на молоке	200	6,7	3,4	21	143								1,2
5	Хлеб пшеничный	20												
6	Хлеб ржаной	20	0,13	0,06	0,68	4,14								0,02
Итого за Завтрак			16,95	21,41	92,6	639,67	0,09			0,54	130,78	72	59,55	1
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	90	16,52	15,71	14,19	234,79	0,05	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
5	Хлеб пшеничный	20												
6	Хлеб ржаной	20	0,13	0,06	0,68	4,14								0,02
Итого за Обед			23,09	25,32	102,72	736,72		2	63,97	0,47	85,56		42,08	2
Итого за день			40,04	46,73	195,32	1376,39		40,24	63,97	1,01	23	265,11	43	8,25

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_20шк.

День: четверг

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	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	12,03	27,84	20,07	385,47	0,36	1,59	28		37,37	147,82	29,91	1,56
312	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,5	137,3	0,14	18,2			37,01	86,6	27,8	1
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
5	Хлеб пшеничный	30												
6	Хлеб ржаной	30	0,2	0,09	1,02	6,21								0,03
Итого за Завтрак			15,46	32,75	56,28	588,88					88,61		60,14	
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
232	Рыба (минтай) под сырной корочкой	90	8,78	4,46	3,42	94,5			18,61	1,02		250,86		1,02
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9,16	6,83	37,81	291,98		2,25		0,65		222,56		4,85
352,04	Напиток "Витоска Лайт"	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
5	Хлеб пшеничный	35												
6	Хлеб ржаной	35	0,23	0,11	1,19	7,25								0,04
Итого за Обед			21,69	14,64	88,53	596,33		1	170,96	5,49	115,76		198,29	
Итого за день			37,15	47,39	144,81	1185,21		51,45	198,96	5,49		747,7		9,42

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_20шк.

День: пятница

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														
223	Запеканка из творога_	150	23,67	15,68	25,02	348,45					194	276	32	1
327	Соус молочный (сладкий)	50	1,63	3,75	11,05	84,58	0,05	0,3	21		52,25	40,8	1,75	0,05
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	60												
6	Хлеб ржаной	40	0,27	0,12	1,36	8,28								0,04
Итого за Завтрак			25,64	19,57	52,43	501,31			21		194	276	3,3	0,37
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
15	Котлета "Ассорти"(с куриным филе)_	90	14,17	10,12	10,36	190,86					3		13	0,65
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	4,55	4,82	25,39	163,09						26,09		
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
5	Хлеб пшеничный	30												
6	Хлеб ржаной	20	0,13	0,06	0,68	4,14								0,02
	Фрукт свежий_	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
Итого за Обед.			27,17	20,75	94,07	652,25			2	0,41	126	113	60,85	2
Итого за день			52,81	40,32	146,5	1153,56	0,72	148,06		0,41	178,93	148,39	45	3

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_20шк.

День: понедельник

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175,01	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом_	200/10	9,32	17,15	51,32	398,53				0,14	10	46,43	26	0,31
15	Сыр (порциями)	20	0,99	1		13,15	0,01	0,03	7,87		37,5	22,5	2,07	0,03
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
5	Хлеб пшеничный	30												
6	Хлеб ржаной	30	0,2	0,09	1,02	6,21								0,03
Итого за Завтрак			13,68	20,92	68,29	518,49	0,06			0,14	166,23	72	31,66	1
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	200	0,65	0,65	2	17,81		0,29				10,59		0,27
371	Гренки_	20	0,17	0,02	1,09	5,17								
260	Гуляш свинина_	50/50	6,17	16,31	1,68	178,78		1		0,03	4	3,36	10	0,06
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	19,94	21,54	89,83	630,84				2,06		735,25		16,62
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
5	Хлеб пшеничный	30												
6	Хлеб ржаной	20	0,13	0,06	0,68	4,14								0,02
Итого за Обед.			27,58	38,76	124,14	959,34	1,26	1		2,45	73,1	93	519,19	
Итого за день			41,26	59,68	192,43	1477,83		2,8	9,87	2,59	14	924,73	36	18,07

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_20шк.

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	200/10	9,06	13,62	48,54	354,11								1,09
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
6	Хлеб ржаной	30	0,2	0,09	1,02	6,21								0,03
Итого за Завтрак			23,58	29,92	85,45	709,44	0,31				575,72		49,04	
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	90	9,18	24,88	9,38	296,58	0,11	1,12	20,88		33,62	103,72	15,08	0,6
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	4,55	4,82	25,39	163,09						26,09		
326	Соус красный основной	20	0,16	0,32	1,28	9,07		1,07		0,01	6,67	1,13	0,97	0,11
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	20												
6	Хлеб ржаной	20	0,13	0,06	0,68	4,14								0,02
338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5				0,3		16,5		3,3
Итого за Обед.			16,74	36,52	89,46	755,77			20,88	0,31	111,09		53,26	
Итого за день			40,32	66,44	174,91	1465,21		30,74	163,92	0,31		429,47		8,87

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_20шк.

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
210	Омлет натуральный	150	12,68	22,55	2,41	262,86	0,14	0,28			89,74	196,59	14,03	2,34
3	Кукуруза консервированная	50	7,25	1,5	24,75	144,5	1			3,5	85	752,5	260	9,5
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	60												
6	Хлеб ржаной	40	0,27	0,12	1,36	8,28								0,04
Итого за Завтрак			20,27	24,19	43,52	475,64				3,5	175,42		275,58	
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	Плов из бройлер-цыплят	220	21,37	24,83	68,39	550,85	0,19	7,23	30,8		39,72	208,31	59,37	2,01
352,04	Напиток "Витошка Лайт"	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
5	Хлеб пшеничный	40												
6	Хлеб ржаной	20	0,13	0,06	0,68	4,14								0,02
Итого за Обед.			29,1	29,81	106,59	757,99			183,15	3,88	89,35		79,52	
Итого за день			49,37	54	150,11	1233,63		186,96	183,15	7,38		209,23		14,99

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_20шк.

День: четверг

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														
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		
54,09	Компот из клубники_	200	0,2	1	7,4	39		16	30		4	1,6	5,2	0,26
5	Хлеб пшеничный	20												
6	Хлеб ржаной	20	0,13	0,06	0,68	4,14								0,02
Итого за Завтрак			14,69	35,54	58,51	614,57	0,2				50,57	125	12,11	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
312	Пюре картофельное_	150	3,1	4,8	20,5	137,3	0,14	18,2			37,01	86,6	27,8	1
71	Огурец свежий порционный_	60	0,08	0,01	0,2	1,3	0,01	1,08		0,02	2,48	4,54	1,51	0,07
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
5	Хлеб пшеничный	20												
6	Хлеб ржаной	20	0,13	0,06	0,68	4,14								0,02
338	Яблоко_	100	0,4	0,4	9,8	47				0,2		11		2,2
Итого за Обед.			21,4	41,01	99,4	836,96			32,67	0,22	131,49		90,81	
Итого за день			36,09	76,55	157,91	1451,53		57,87	62,67	0,22	6	366,96	15	7,03

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_20шк.

День: пятница

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														
223	Запеканка из творога_	150	23,67	15,68	25,02	348,45					194	276	32	1
327	Соус молочный (сладкий)	50	1,63	3,75	11,05	84,58	0,05	0,3	21		52,25	40,8	1,75	0,05
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	60												
6	Хлеб ржаной	40	0,27	0,12	1,36	8,28								0,04
Итого за Завтрак			25,64	19,57	52,43	501,31			21		194	276	3,3	0,37
Обед.														
157	Солянка домашняя со сметаной_	200/10	14,19	16,16	3,98	216,3		11,61		0,17	1	33,2	1	0,67
6	Бедро куриное запечённое_	90	16,52	15,71	14,19	234,79	0,05	2	61,97		13	85,34	17	1,03
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	19,94	21,54	89,83	630,84				2,06		735,25		16,62
54,09	Компот из клубники_	200	0,2	1	7,4	39		16	30		4	1,6	5,2	0,26
5	Хлеб пшеничный	30												
6	Хлеб ржаной	20	0,13	0,06	0,68	4,14								0,02
Итого за Обед.			50,98	54,47	116,08	1125,07	1,28	2		2,23	109,33		518,38	2
Итого за день			76,62	74,04	168,51	1626,38	1,33	31,14		2,23	162,26	898,99	50	3
Среднее за период			44,24	57,15	167,09	1357,14	1,04	1		2,76	266,6	112	274,67	1
Итого за период			442,38	571,51	1670,9	13571,35	10,37	7		27,55	2666,04	1120	2746,67	12

Составил

Калькулятор4

Утвердил



ООО «Комбинат школьного
питания №1»

Всего прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

4 (Четыре) листа



/Розенбах Е.О./

