

Согласовано:
директор МАОУ СОШ № 20

/Н.В. Гулькина/
«09» февраля 2026г.

Утверждаю:
ООО "Комбинат школьного питания №1"

/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 №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)			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
15	Сыр (порциями)	30	1,5	1,5		19,74	0,06	0,06	11,82		56,28	33,78	3,12	0,06
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
5	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,84	19,04	109,6								
6	Хлеб ржаной	40	2,68	1,24	13,6	82,84								0,44
Итого за Завтрак			19,06	20,69	101,77	676,78					208,35		23,97	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	200	0,65	0,65	2	17,81		0,29				10,59		0,27
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
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
5	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,84	19,04	109,6								
6	Хлеб ржаной	40	2,68	1,24	13,6	82,84								0,44
Итого за Обед.			42,76	57,1	178,36	1405,61	1,52	2		2,58	77,28	157	600,82	1
Итого за день			61,82	77,79	280,13	2082,39		4,29	19,98	2,58	6	047,25	16	21,79

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)			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														
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	3,21	1,38	14,28	82,2								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
Итого за Завтрак			15,63	13,08	66,55	451,96				4,24	146,49		105,53	
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 рубленные из свинины_	90	11,22	30,41	11,46	362,49	0,13	1,37	25,52		41,09	126,77	18,43	0,73
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	3,75	1,61	16,66	95,9								
6	Хлеб ржаной	35	2,35	1,09	11,9	72,49								0,39
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		4,4
Итого за Обед.			25,8	47,16	128,3	1048,53			25,52	1,55	140,3		66,73	
Итого за день			41,43	60,24	194,85	1500,49	0,92	58,05	277,87	5,79		469,86		8,44

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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)			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	200/10	9,32	17,15	51,32	398,53				0,14	10	46,44	26	0,32
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	2,14	0,92	9,52	54,8								
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42								0,22
Итого за Завтрак			20,3	22,89	108,24	731,75	0,09			0,54	133,86	72	60,19	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	14,87	14,14	12,77	211,31	0,05	1	55,77		11	76,81	15	0,93
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	2,14	0,92	9,52	54,8								
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42								0,22
Итого за Обед			24,79	25,23	116,94	805,32		1	57,77	0,47	84,72		42,37	1
Итого за день			45,09	48,12	225,18	1537,07		39,92	57,77	1,01	21	256,59	41	8,56

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4-3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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)			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														
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			37,02	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	3,21	1,38	14,28	82,2								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
Итого за Завтрак			20,48	34,97	79,74	727					93,24		61,11	
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			18,62	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 "Витошка Лайт"	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
5	Хлеб пшеничный	35	3,75	1,61	16,66	95,9								
6	Хлеб ржаной	35	2,35	1,09	11,9	72,49								0,39
Итого за Обед			27,56	17,23	115,9	757,47		1	170,97	5,49	121,16		199,43	
Итого за день			48,04	52,2	195,64	1484,47		51,45	198,97	5,49		747,7		10,07

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)			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														
223	Запеканка из творога_	150	295,88	195,95	312,75	4355,63	1	4	1		2425	3450	402	12
327	Соус молочный (сладкий)	50	0,5	1,13	3,33	25,38	0,03	0,1	6,3		15,68	12,25	0,53	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,76	28,56	164,4								
6	Хлеб ржаной	40	2,68	1,24	13,6	82,84								0,44
Итого за Завтрак			305,55	201,1	373,24	4688,25	1	4	6,3		2425	3450	3,37	0,75
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	190,87					3		13	0,66
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	3,21	1,38	14,28	82,2								
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42								0,22
	Фрукт свежий_	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
Итого за Обед.			31,59	22,69	114,47	771,74			2	0,41	129,08	113	61,5	2
Итого за день			337,14	223,79	487,71	5459,99	0,71	147,86	1	0,41	151,6	119,84	415	14

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)			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														
175,01	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом_	200/10	9,32	17,15	51,32	398,53				0,14	10	46,44	26	0,32
15	Сыр (порциями)	20	1	1		13,16	0,04	0,04	7,88		37,52	22,52	2,08	0,04
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,38	14,28	82,2								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
Итого за Завтрак			18,71	23,14	91,75	656,62	0,09			0,14	170,87	72	32,63	1
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	200	0,65	0,65	2	17,81		0,29				10,59		0,27
371	Гренки_	20	0,18	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
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,38	14,28	82,2								
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42								0,22
Итого за Обед.			40,21	56,11	163,65	1326,59	1,52	2		2,91	87,6	157	619,23	1
Итого за день			58,92	79,25	255,4	1983,21		3,21	9,88	3,05	16	074,07	42	21,95

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	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
Итого за Завтрак			25,39	30,76	94,63	765,36	0,31				580,34		50,01	
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 рубленные из свинины	90	11,22	30,41	11,46	362,49	0,13	1,37	25,52		41,09	126,77	18,43	0,73
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	2,14	0,92	9,52	54,8								0,22
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42				0,3		16,5		3,3
338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5								
Итого за Обед.			22,13	43,53	107,18	913,76			25,52	0,31	121,64		57,26	
Итого за день			47,52	74,29	201,81	1679,12		30,99	168,56	0,31		452,52		9,5

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	9,48	16,92	1,85	197,11	0,15	0,22			67,32	147,42	10,5	1,77
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	6,42	2,76	28,56	164,4								
6	Хлеб ржаной	40	2,68	1,24	13,6	82,84								0,44
Итого за Завтрак			25,9	22,44	83,76	648,85				3,5	159,16		273,34	
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	4,28	1,84	19,04	109,6								
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42								0,22
Итого за Обед.			34,59	32,21	131,75	904,87			183,15	3,88	92,43		80,17	
Итого за день			60,49	54,65	215,51	1553,72		186,9	183,15	7,38		160,06		15,02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	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		
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	2,14	0,92	9,52	54,8								
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42								0,22
Итого за Завтрак			18,04	37,02	74,15	706,65	0,2				53,65	125	12,76	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			37,02	86,6	27,8	1
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
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
5	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,92	9,52	54,8								
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42								0,22
338	Яблоко_	100	0,4	0,4	9,8	47				0,2		11		2,2
Итого за Обед.			24,75	42,5	115,04	929,04			32,67	0,22	134,58		91,47	
Итого за день			42,79	79,52	189,19	1635,69		57,87	62,67	0,22	6	366,96	15	7,42

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4-3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_20шк.

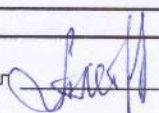
День: пятница

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	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	295,88	195,95	312,75	4355,63	1	4	1		2425	3450	402	12
327	Соус молочный (сладкий)	50	0,5	1,13	3,33	25,38	0,03	0,1	6,3		15,68	12,25	0,53	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,76	28,56	164,4								
6	Хлеб ржаной	40	2,68	1,24	13,6	82,84								0,44
Итого за Завтрак			305,55	201,1	373,24	4688,25	1	4	6,3		2425	3450	3,37	0,75
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 запеченное_	90	14,87	14,14	12,77	211,31	0,05	1	55,77		11	76,81	15	0,93
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	23,94	25,85	107,78	757,01				2,48		882,29		19,94
54,09	Компот из клубники_	200	0,2	1	7,4	39		16	30		4	1,6	5,2	0,26
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,38	14,28	82,2								
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42								0,22
Итого за Обед.			57,75	59,15	153,01	1347,24	1,5	1		2,65	118,34		617,37	1
Итого за день			363,3	260,25	526,25	6035,49	1,53	30,62	1	2,65	140,86	008,95	418	13
Среднее за период			110,65	101,01	277,17	2495,16	1,12	2		2,89	269,81	760	306,26	3
Итого за период			1106,54	1010,15	2771,67	24951,64	11,22	15	2	28,89	2698,13	7596	3062,63	34

Составил  Плетнева К.Ф.Утвердил 

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_20шк.

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)			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_	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)	40	2	2		26,32	0,08	0,08	15,76		75,04	45,04	4,16	0,08
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,38	14,28	82,2								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
Итого за Завтрак			19,59	23,62	106,27	721,92					230,03		25,94	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	0,81	0,81	2,5	22,26		0,36				13,24		0,34
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
5	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,92	9,52	54,8								
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42								0,22
Итого за Обед.			48,38	71,85	185,23	1585,39	1,84	3		3,11	88,53	219	720,27	1
Итого за день			67,97	95,47	291,5	2307,31	1	4,81	25,86	3,11	8	245,44	23	25,6

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_20шк.

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)			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														
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 вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,04		100		22	76,8		
352,04	Напиток "Витощка Лайт"_	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,38	14,28	82,2								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
Итого за Завтрак			16,9	14,55	72,69	494,73				4,34	174,91		130,4	
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_	100	12,47	33,79	12,73	402,77	0,14	1,52	28,36		45,66	140,86	20,48	0,81
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	6,07	6,42	33,86	217,46						34,79		
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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,84	19,04	109,6								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
338	Яблоко_	100	0,4	0,4	9,8	47				0,2		11		2,2
Итого за Обед.			29,52	54,93	137,91	1167,91			28,36	2,12	149,31		68,5	
Итого за день			46,42	69,48	210,6	1662,64	1	52,91	280,71	6,46		538,64		6,93

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_20шк.

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	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
	Фрукт свежий*	1	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	30	3,21	1,38	14,28	82,2								0,22
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42								
Итого за Завтрак			23,59	27,43	125,22	854,04	0,11			0,57	134,44	89	63,87	1
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
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,38	14,28	82,2								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
Итого за Обед.			29,47	29,56	139,29	958,83		2	63,97	0,5	96,89		47,59	2
Итого за день			53,06	56,99	264,51	1812,87		44,08	63,97	1,07	25	297,32	49	9,02

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_20шк.

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	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	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_	200	4,13	6,4	27,33	183,07	0,19	24,27			49,36	115,47	37,07	1,33
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	45	4,82	2,07	21,42	123,3								
6	Хлеб ржаной	40	2,68	1,24	13,6	82,84								0,44
Итого за Завтрак			25,8	42,21	100,46	898,83					113,52		75,73	
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
232	Рыба (минтай) под сырной корочкой_	100	9,76	4,96	3,8	105			20,69	1,13		278,73		1,13
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	200	12,21	9,11	50,41	389,31		3		0,87		296,74		6,47
352,04	Напиток "Витошка Лайт"_	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
5	Хлеб пшеничный	45	4,82	2,07	21,42	123,3								
6	Хлеб ржаной	40	2,68	1,24	13,6	82,84								0,44
Итого за Обед.			33,83	21,39	142,51	935,81		1	173,04	5,82	142,14		255,96	
Итого за день			59,63	63,6	242,97	1834,64		59,8	205,71	5,82		911,74		12,69

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_20шк.

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	394,5	261,26	417	5807,5	1	6	1		3234	4600	536	16
327	Соус молочный (сладкий)	60	0,6	1,35	3,99	30,45	0,03	0,12	7,56		18,81	14,7	0,63	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,3	23,8	137								
6	Хлеб ржаной	40	2,68	1,24	13,6	82,84								0,44
Итого за Завтрак			403,2	266,17	473,39	6117,79	1	6	7,56		3234	4600	3,47	0,75
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
15	Котлета "Ассорти"(с куриным филе)_	100	15,74	11,24	11,51	212,08					4		15	0,73
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,46	5,78	30,47	195,71						31,31		
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	3,21	1,38	14,28	82,2								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
Итого за Обед.			34,7	24,53	108,74	778,32			2	0,42	113,4	126	48,4	2
Итого за день			437,9	290,7	582,13	6896,11	0,8	158,77	1	0,42	139,05	114,44	551	18

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_20шк.

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														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	250/10	7,07	11,08	34,98	268,84								
386	Йогурт питьевой	200	8,2	3	11,8	111,24	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
5	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,3	23,8	137								
6	Хлеб ржаной	50	3,36	1,56	17	103,56								0,56
Итого за Завтрак			23,98	17,94	87,58	620,64	0,08				248,56		29,8	
Обед.														
157	Солянка домашняя со сметаной_	250/10	17,57	20,01	4,93	267,8		14,37		0,21	1	41,1	2	0,83
265	Плов со свининой_	240	18,85	19,31	29,76	367,99	0,11	1,46			16,27	228,73	21,64	1,81
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	45	4,82	2,07	21,42	123,3								
6	Хлеб ржаной	40	2,68	1,24	13,6	82,84								0,44
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
Итого за Обед.			44,79	43,45	104,31	995,93	0,23			0,21	75,53		62,29	
Итого за день			68,77	61,39	191,89	1616,57		37,26	40	0,21	1	452,63	2	8,52

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)
 Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_20шк.

День: понедельник
 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	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
15	Сыр (порциями)	20	1	1		13,16	0,04	0,04	7,88		37,52	22,52	2,08	0,04
386	Йогурт питьевой	200	8,2	3	11,8	111,24	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
5	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,84	19,04	109,6								0,44
6	Хлеб ржаной	40	2,68	1,24	13,6	82,84								
Итого за Завтрак			27,7	28,31	107,98	810,26	0,13			0,17	287,38	89	50,67	1
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	0,81	0,81	2,5	22,26		0,36				13,24		0,34
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		058,78		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
5	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,84	19,04	109,6								0,44
6	Хлеб ржаной	40	2,68	1,24	13,6	82,84								
Итого за Обед.			49,64	68	197,84	1611,33	1,82	3		3,42	104,92	188	739,79	1
Итого за день			77,34	96,31	305,82	2421,59	1	3,58	49,88	3,59	19	355,37	51	26,51

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)
 Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_20шк.

День: вторник
 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	250/10	11,22	16,86	60,1	438,42								1,35
382,01	Какао на молоке	200	6,7	3,4	21	143								1,2
5	Хлеб пшеничный	45	4,82	2,07	21,42	123,3								0,44
6	Хлеб ржаной	40	2,68	1,24	13,6	82,84								
Итого за Завтрак			33,04	36,38	131,01	993,68		0,79	143,04		615,8		50,37	
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	300/10	3,03	8,6	33,99	224,95	0,02	18,79			62,54	68,65	32,84	1,55
274	Зразы рубленые из свинины	100	12,47	33,79	12,73	402,77	0,14	1,52	28,36		45,66	140,86	20,48	0,81
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	6,07	6,42	33,86	217,46						34,79		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	45	4,82	2,07	21,42	123,3								0,5
6	Хлеб ржаной	45	3,02	1,4	15,3	93,2								
338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5				0,3		16,5		3,3
Итого за Обед.			30,08	52,9	147	1192,18			28,36	0,3	145,37		69,84	
Итого за день			63,12	89,28	278,01	2185,86			171,4	0,3		496,32		10,62

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_20шк.

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
210	Омлет натуральный	200	12,64	22,56	2,46	262,81	0,2	0,29			89,76	196,56	14	2,36
3	Кукуруза консервированная	70	10,15	2,1	34,65	202,3	1,4			4,9	119	1053,5	364	13,3
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,84	19,04	109,6								
6	Хлеб ржаной	40	2,68	1,24	13,6	82,84								0,44
Итого за Завтрак			29,82	27,76	84,75	717,55				4,9	215,6		380,84	
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	280	27,2	31,6	87,04	701,08	0,24	9,2	39,2		50,55	265,12	75,56	2,56
352,04	Напиток "Виташка Лайт"	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,38	14,28	82,2								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
Итого за Обед.			40,02	38,83	149,04	1048,41			191,55	3,88	104,97		96,72	
Итого за день			69,84	66,59	233,79	1765,96		188,94	191,55	8,78		567,01		20,07

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_20шк.

День: четверг

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														
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		
54,11	Напиток из брусники	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
5	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,84	19,04	109,6								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
Итого за Завтрак			23,26	41,86	124,05	971,57	0,23			0,36	74,22	139	29,08	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/	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	180	3,72	5,76	24,6	164,76	0,17	21,84			44,42	103,92	33,36	1,2
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
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,38	14,28	82,2								
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42								0,22
Итого за Обед.			26,93	44,3	121,4	970,53			32,67	0,03	132		92,66	
Итого за день			50,19	86,16	245,45	1942,1		38,63	34,67	0,39	7	409,97	16	6,13

000 «Комбинат школьного
питания №1»
Всего прошито, пронумеровано и
скреплено печатью
7 (семь) листов