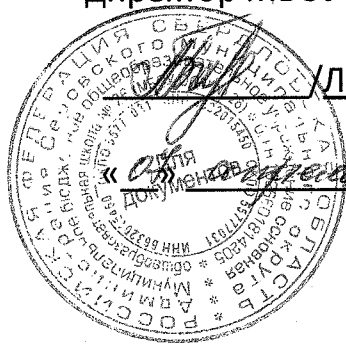


Согласовано:
директор МБОУ ООШ № 26



Л.Г. Барановская/

2025г.

Утверждаю:
ИП Седышев В.И.



/В.И.Седышев/

2025г.

**Примерное двухнедельное меню
горячих завтраков и обедов для учащихся с
ограниченными возможностями
в возрасте 7-11 лет, 12 лет и старше**

МБОУ ООШ №26

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 приготовляемых блюд

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_24_26шк

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-4_СеровДОВЗ_24_26шк

№ 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_	200/10	7,5	11,74	37,06	285								
3 030,0	Батончик Виталад_	1	0,54	0,96	7,28	39,92								
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	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
Итого за Завтрак			18,38	16,95	103,07	641,82	0,28				164,48		36,6	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	200	0,65	0,65	2	17,81		0,29				10,59		0,27
371	Гренки_	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
260	Гуляш свинина_	50/50	12,09	31,97	3,29	350,41	1	3		0,06	7	6,58	19	0,11
	Ризотто_	150	3,8	7,14	39,6	237,59	0,08	2,72			19,41	50,9		
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	30	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
Итого за Обед.			25,69	41,54	128,4	996,27	0,43	3		0,09	70,03	183	30,07	1
Итого за день			44,07	58,49	231,47	1638,09	1	7,21		0,09	7	159,63	19	4,12

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_24_26шк

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-4_СеровДОВЗ_24_26шк

№ 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	6	10,85	42,95	294	0,04	0,14	6,59		15,71	18,9	4,37	0,08
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,04		100		22	76,8		
352,04	Напиток "Витошка Лайт" _	200												
5	Хлеб пшеничный	30	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
Итого за Завтрак			18,25	17,02	86,01	573,3					76,41		26,97	
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	8,26	22,38	8,44	266,92	0,1	1,01	18,78		30,26	93,36	13,57	0,54
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
330	Соус сметанный_	20	0,14	0,93	0,34	10,37					4	3	1	
54,9	Компот из облепихи_	200	0,2	1	7,4	39		16	30		4	1,6	5,2	0,26
5	Хлеб пшеничный	30	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		4,4
Итого за Обед.			25,17	39,45	138,15	1013,83			48,78	0,4	153,21	3	81,61	
Итого за день			43,42	56,47	224,16	1587,13	0,91	50,16	155,37	0,4	4	296,74	1	9,63

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_24_26шк

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-4_СеровДОВЗ_24_26шк

№ рец.	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	9,05	13,62	48,53	354,11								1,09
	Фрукт свежий_	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
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	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8								0,24
Итого за Завтрак			20,04	19,04	122,51	739,61	0,45				335,61		54,12	
Обед.														
113	Суп-лапша домашняя с курой_	200	2,39	2,47	21,65	153,77	0,07	14,76		0,17	11,88	48,97	20,09	0,77
6	Бедро куриное запечённое_	90	15,3	14,54	13,14	217,4	0,05	1	57,38		12	79,02	16	0,95
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,54	12,47	51,98	365,06				1,19		425,49		9,62
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	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7							352,03	1
Итого за Обед.			36,92	31,23	158,41	1075,13		18,47	59,38	1,72	131,4			20,84
Итого за день			56,96	50,27	280,92	1814,74		39,41	59,38	1,72	12	682,58	16	20,84

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_24_26шк

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-4_СеровДОВЗ_24_26шк

№ рец.	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	Тфтели 2-й вариант /свин/_	60/30	10,31	23,85	17,19	330,39	0,31	1,36	24		32,03	126,69	25,63	1,33
312	Пюре картофельное_	150	3,1	4,8	20,5	137,29	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	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
Итого за Завтрак			20,71	30,24	95,16	743,88					121,46		78,35	
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	200/10	3,51	3,24	30,11	137,6	0,06	5,27			18,34	35,61	15,21	0,57
235	Суфле из отварной рыбы (филе рыбы лососевых пород) с рисом паровое_	90	12,74	9,72	7,53	168,7			0,03	0,92		80,27		0,51
139	Капуста тушенная_	150	3,1	4,88	14,18	112,68	0,08	25,8			88,8	61,5	31,5	1,28
352	Кисель "Витошка"_	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
5	Хлеб пшеничный	30	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7							88,99	0,36
Итого за Обед.			26,52	19,41	118,6	730,28		20	130,03	3,27	168,49		88,99	
Итого за день			47,23	49,65	213,76	1474,16		54,45	154,03	3,27		394,92		8,34

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_24_26шк

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: пятница
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 1-4_СеровДОВЗ_24_26шк

№ рец.	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														
224	Запеканка из творога с морковью (2 вариант) со сгущенным молоком_	200/20	20,37	17,9	27,71	351,84	0,08	2	34,33		100,7	130,19		
352,04	Напиток "Витощка Лайт"__	200												
5	Хлеб пшеничный	50	7,7	0,97	50,05	231	0,4	0,23			53,9		35,27	2,15
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
Итого за Завтрак			30,62	19,86	90,51	660,54			34,33		160,96		36,71	
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	15,74	11,23	11,5	212,07					4		15	0,72
1	Икра кабачковая_ттк	30	0,84	2,16	4,38	40,14	0,06	2,1		0,96	12,3	11,1	4,5	0,24
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
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	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8								0,24
Итого за Обед			36,27	25,83	129,11	877,12			2	1,37	148,63	126	70,08	2
Итого за день			66,89	45,69	219,62	1537,66	1,54	132,7		1,37	4	235,06	15	6,25

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_24_26шк

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: понедельник
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 1-4_СеровДОВЗ_24_26шк

№ рец.	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_	200/10	13,22	16,94	67,95	478,25								
030,0	Батончик Виталад_	1	0,54	0,96	7,28	39,92								
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	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
Итого за Завтрак			24,1	22,15	133,96	835,07	0,28				164,48		36,6	
Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми	200	0,65	0,65	2	17,81		0,29				10,59		0,27
371	Гренки_	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
260	Гуляш свинина_	50/50	12,09	31,97	3,29	350,41	1	3		0,06	7	6,58	19	0,11
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,54	12,47	51,98	365,06				1,19		425,49		9,62
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	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8								0,24
Итого за Обед			32,44	46,63	133,38	1087,64	1,02	3		1,61	90,79	183	334,28	1
Итого за день			56,54	68,78	267,34	1922,71	1	3,6	2	1,61	7	549,26	19	13,91

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_24_26шк

День: вторник
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 1-4_СеровДОВЗ_24_26шк

№ рец.	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	9,05	13,62	48,53	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	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6								1,1
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
Итого за Завтрак			23,3	30,96	93,75	756,53	0,3				597,33		24,37	
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	8,26	22,38	8,44	266,92	0,1	1,01	18,78		30,26	93,36	13,57	0,54
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
330	Соус сметанный	20	0,14	0,93	0,34	10,37					4	3	1	
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	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8								0,24
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		4,4
Итого за Обед.			24,32	39,12	133,9	987,93			48,78	0,4	151,09	3	81,13	
Итого за день			47,62	70,08	227,65	1744,46		50,67	191,82	0,4	4	433,76	1	11,52

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_24_26шк

День: среда
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 1-4_СеровДОВЗ_24_26шк

№ рец.	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	Кукуруза консервированная	50	7,25	1,5	24,75	144,5	1			3,5	85	752,5	260	9,5
210	Омлет натуральный	150	23,04	41	4,37	477,93	0,26	0,5			163,16	357,44	25,5	4,26
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	60	9,24	1,16	60,06	277,2	0,48	0,28			64,68		42,32	2,58
6	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6								0,48
Итого за Завтрак			43	45	121,18	1063,23		0,81		3,5	321,32		331,14	
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	220	21,4	24,81	68,37	550,83	0,13	6,65	21,4		50,99	192,89		
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	30	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8							43,47	0,24
Итого за Обед.			35,98	31,06	160,43	1012,03			21,4	0,09	139,12			
Итого за день			78,98	76,06	281,61	2075,26			21,4	3,59		356,24		19,74

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_24_26шк

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-4_СеровДОВЗ_24_26шк

№ рец.	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		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	20	3,08	0,39	20,02	92,4	0,16	0,09			21,56		14,11	0,86
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8								0,24
	Фрукт свежий_	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
Итого за Завтрак			20,71	37,05	113,45	870,13	0,36				103,53	125	41,31	2
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	200/10	3,51	3,24	30,11	137,6	0,06	5,27			18,34	35,61	15,21	0,57
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	60/30	10,31	23,85	17,19	330,39	0,31	1,36	24		32,03	126,69	25,63	1,33
312	Пюре картофельное_	150	3,1	4,8	20,5	137,29	0,14	18,2			37,01	86,6	27,8	1
352,04	Напиток "Витощка Лайт"__	200												
5	Хлеб пшеничный	20	3,08	0,39	20,02	92,4	0,16	0,09			21,56		14,11	0,86
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8								0,24
Итого за Обед.			21,7	32,94	96,32	749,48			24		113,18		83,71	
Итого за день			42,41	69,99	209,77	1619,61		47,26	24		6	325,1	15	10,6

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_24_26шк

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-4_СеровДОВЗ_24_26шк

№ рец.	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_	150	44,19	56,1	47,61	432			109,2			361,5		1,1
327	Соус молочный (сладкий)	50	0,98	2,25	6,63	50,75	0,03	0,18	12,6		31,35	24,48	1,05	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	9,24	1,16	60,06	277,2	0,48	0,28			64,68		42,32	2,58
6	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6								0,48
Итого за Завтрак			57,88	60,85	146,3	923,55	0,6	1,29			433,22		91,3	
Обед.														
103,03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне_	250	2,65	2,78	24,23	172	0,1	16,5		0,14	13,3	54,8	22,45	0,83
44,03	Каша "Царская"с филе кур_	200	21,17	15,79	87,39	674,8	1	2		1,51		514,41		11,21
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	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8								0,24
Итого за Обед.			30,27	19,83	164,84	1097,1	1	2		1,65	115,6		383,85	
Итого за день			88,15	80,68	311,14	2020,65	1	2	121,8	1,65		962,24		18,39
Среднее за период			57,23	62,62	246,74	1743,45	1,3	3		1,41	376,03	62	230,67	1
Итого за период			572,27	626,16	2467,44	17434,47	12,97	29		14,1	3760,34	623	2306,69	7

Составил _____ Зам. гл. буха 2

Утвердил _____

М.П.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_24_26шк

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															
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	250/10	9,29	14,54	45,88	352,86									
3030,0	Батончик Виталад	1	0,54	0,96	7,28	39,92									
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	6,16	0,77	40,04	184,8	0,32	0,19			43,12		28,21	1,72	
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36	
Итого за Завтрак			21,71	19,94	121,9	755,88	0,36				175,26		43,65		
Обед															
102	Суп картофельный с бобовыми	250	0,81	0,81	2,5	22,26		0,36				13,24		0,34	
371	Гренки	20	1,32	0,12	8,72	41,36									
260	Гуляш свинина	50/50	12,09	31,97	3,29	350,41	1	3		0,06	7	6,58	19	0,11	
	Ризотто	180	4,56	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61,08			
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	6,16	0,77	40,04	184,8	0,32	0,19			43,12		28,21	1,72	
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36	
Итого за Обед			28,15	43,32	146,83	1094,44	0,54	3		0,09	85,97	183	38,19	1	
Итого за день			49,86	63,26	268,73	1850,32	1	7,92			0,09	7	172,46	19	5,05

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_24_26шк

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														
174,02	Каша вязкая молочная из риса с маслом	250/10	7,43	13,43	53,18	364	0,05	0,17	8,16		19,45	23,4	5,41	0,1
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,04		100		22	76,8		
15	Сыр (порциями)	20	4,46	4,49		59,17	0,04	0,14	35,44		168,75	101,25	9,29	0,14
352,04	Напиток "Витошка Лайт"	200												
5	Хлеб пшеничный	30	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8								0,24
Итого за Завтрак			23,29	23,76	91,99	676,57					246,78		36,82	
Обед														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	2,54	7,2	28,51	188,67	0,02	15,76			52,44	57,58	27,54	1,3
274	Зразы рубленые из свинины	100	9,18	24,87	9,38	296,58	0,11	1,12	20,87		33,62	103,73	15,08	0,6
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,86	8,34	43,87	281,82						45,08		
330	Соус сметанный	20	0,14	0,93	0,34	10,37					4	3	1	
54,9	Компот из облепихи	200	0,2	1	7,4	39		16	30		4	1,6	5,2	0,26
5	Хлеб пшеничный	30	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8								0,24
	Фрукт свежий	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
Итого за Обед			27,74	45,08	147,53	1101,34			50,87		165,21	3	87,94	
Итого за день			51,03	68,84	239,52	1777,91	0,94	52,97	194,47		4	431,94	1	9,96

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_24_26шк

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: среда
 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														
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	250/10	11,2	16,86	60,08	438,42								1,35
	Фрукт свежий	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5						4,5
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	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8								0,24
Итого за Завтрак			22,19	22,28	134,06	823,92	0,49				369,36		54,12	
Обед														
113	Суп-лапша домашняя с курой	250	2,99	3,09	27,06	192,21	0,09	18,45		0,21	14,85	61,21	25,11	0,96
6	Бедро куриное запеченное	100	17	16,16	14,6	241,56	0,06	2	63,76		13	87,8	18	1,06
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,85	14,96	62,38	438,07				1,43		510,59		11,54
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	6,16	0,77	40,04	184,8	0,32	0,19			43,12		28,21	1,72
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
Итого за Обед			43,07	36,15	185,69	1256,94		22,54	65,76	2	154,89		421,59	2
Итого за день			65,26	58,43	319,75	2080,86		43,48	65,76	2	13	788,7	18	23,75

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_24_26шк

День: четверг
 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														
279	Тефтели 2-й вариант /свин/	80/40	13,75	31,8	22,92	440,52	0,41	1,81	32		42,71	168,92	34,17	1,77
312	Пюре картофельное	180	3,72	5,76	24,6	164,75	0,17	21,84			44,41	103,92	33,36	1,2
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	40	6,16	0,77	40,04	184,8	0,32	0,19			43,12		28,21	1,72
6	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6								0,48
Итого за Завтрак			27,16	39,67	119,25	953,57					152,44		99,98	
Обед														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне	300/10	5,19	4,78	44,45	203,12	0,08	7,79			27,08	52,57	22,45	0,83
235	Суфле из отварной рыбы (филе рыбы лососевых пород) с рисом паровое	100	14,16	10,8	8,37	187,44			0,03	1,02		89,19		0,57
139	Капуста тушеная	200	4,13	6,51	18,91	150,24	0,11	34,4			118,4	82	42	1,71
352	Кисель "Витошка"	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
5	Хлеб пшеничный	40	6,16	0,77	40,04	184,8	0,32	0,19			43,12		28,21	1,72
6	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6								0,48
Итого за Обед			33,04	24,18	152,77	924,2		20	130,03	3,37	222,25		116,45	
Итого за день			60,2	63,85	272,02	1877,77		69,85	162,03	3,37		500,85		10,83

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_24_26шк

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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														
224	Залеканка из творога с морковью (2 вариант) со сгущенным молоком	250/20	25	21,97	34,01	431,8	0,1	2,45	42,13		123,59	159,78		
352,04	Напиток "Витошка Лайт"	200												
5	Хлеб пшеничный	50	7,7	0,97	50,05	231	0,4	0,23			53,9		35,27	2,15
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
Итого за Завтрак			35,25	23,93	96,81	740,5			42,13		183,85		36,71	
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	17,49	12,48	12,78	235,63					4		16	0,8
1	Икра кабачковая ттк	60	1,68	4,32	8,76	80,28	0,12	4,2		1,92	24,6	22,2	9	0,48
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,86	8,34	43,87	281,82						45,08		
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	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
Итого за Обед.			42,48	31,91	150,47	1040,23			2	2,34	177,94	140	79,68	2
Итого за день			77,73	55,84	247,28	1780,73	1,72	165,64		2,34	4	292,69	16	6,84

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_24_26шк

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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														
173,02	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	250/10	16,37	20,97	84,13	592,12								
3 030,0	Батончик Виталад	1	0,54	0,96	7,28	39,92								
15	Сыр (порциями)	15	3,35	3,37		44,38	0,03	0,11	26,58		126,56	75,94	6,97	0,11
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	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
Итого за Завтрак			30,6	29,55	150,14	993,32	0,31					291,04		43,57
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	0,81	0,81	2,5	22,26		0,36				13,24		0,34
371	Гренки	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
260	Гуляш свинина	60/60	14,51	38,36	3,95	420,49	1	3		0,07	8	7,9	23	0,13
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	13,85	14,96	62,38	438,07				1,43		510,59		11,54
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	3,08	0,39	20,02	92,4	0,16	0,09			21,56		14,11	0,86
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8								0,24
Итого за Обед.			35,79	55,48	134,93	1188,98	1,09	3		1,86	87,91	219	385,8	1
Итого за день			66,39	85,03	285,07	2182,3	1	3,96	28,58	1,86	8	714,27	23	15,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_24_26шк

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		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	11,2	16,86	60,08	438,42								1,35
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	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6								1,1
5	Хлеб пшеничный	30	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
Итого за Завтрак			30,07	34,78	135,33	979,44	0,58				663,42		45,53	
Обед														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	2,54	7,2	28,51	188,67	0,02	15,76			52,44	57,58	27,54	1,3
274	Зразы рубленые из свинины	100	9,18	24,87	9,38	296,58	0,11	1,12	20,87		33,62	103,73	15,08	0,6
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,86	8,34	43,87	281,82						45,08		
330	Соус сметанный	20	0,14	0,93	0,34	10,37					4	3	1	
54,09	Компот из клубники	200	0,2	1	7,4	39		16	30		4	1,6	5,2	0,28
5	Хлеб пшеничный	40	6,16	0,77	40,04	184,8	0,32	0,19			43,12		28,21	1,7
6	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6								0,41
	Фрукт свежий	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
Итого за Обед			30,98	45,93	166,04	1199,34			50,87		180,23	3	95,95	
Итого за день			61,05	80,71	301,37	2178,78			53,5	193,91	4	463,21	1	14,1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_24_26шк

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		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	30,72	54,66	5,82	637,24	0,34	0,66			217,54	476,58	34	5,6
3	Кукуруза консервированная	70	10,15	2,1	34,65	202,3	1,4			4,9	119	1053,5	364	13
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,2
5	Хлеб пшеничный	40	6,16	0,77	40,04	184,8	0,32	0,19			43,12		28,21	1,7
6	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6								0,4
Итого за Завтрак			50,5	58,87	112,51	1187,94					4,9	388,14		429,53
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,
291,01	Плов с куриным филе	280	27,24	31,58	87,02	701,06	0,17	8,46	27,24		64,9	245,5		
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,
5	Хлеб пшеничный	40	6,16	0,77	40,04	184,8	0,32	0,19			43,12		28,21	1,
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,
Итого за Обед			44,21	38,35	193,34	1234,36			27,24	0,09	165,93		51	
Итого за день			94,71	97,22	305,85	2422,3			169,04	27,24	4,99		828,97	24

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_24_26шк

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	20	3,08	0,39	20,02	92,4	0,16	0,09			21,56		14,11	0,86
6	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8								0,24
	Фрукт свежий_	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
Итого за Завтрак			22,64	41,52	122,57	954,74	0,39				110,39	139	42,07	2
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	250/10	4,35	4,01	37,28	170,36	0,07	6,53			22,71	44,09	18,83	0,7
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	70/35	12,03	27,83	20,06	385,46	0,36	1,59	28		37,37	147,81	29,9	1,55
312	Пюре картофельное_	180	3,72	5,76	24,6	164,75	0,17	21,84			44,41	103,92	33,36	1,2
352,04	Напиток "Витощка Лайт"_	200												
5	Хлеб пшеничный	30	4,62	0,58	30,03	138,6	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7								0,36
Итого за Обед.			27,27	39,17	124,72	936,87			28		143,19		104,69	
Итого за день			49,91	80,69	247,29	1891,61			52,98	28	7	382,2	16	11,78

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_24_26шк

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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	58,92	74,8	63,48	576			145,6			482		1,46
327	Соус молочный (сладкий)	30	0,59	1,35	3,98	30,45	0,02	0,11	7,56		18,81	14,69	0,63	0,02
15	Сыр (порциями)	20	4,46	4,49		59,17	0,04	0,14	35,44		168,75	101,25	9,29	0,14
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	60	9,24	1,16	60,06	277,2	0,48	0,28			64,68		42,32	2,58
6	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6								0,48
Итого за Завтрак			76,68	83,14	159,52	1106,42	0,66	1,62			699		115,04	
Обед.														
103,03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне_	300	3,18	3,34	29,08	206,4	0,12	19,8		0,17	15,96	65,76	26,94	1
44,03	Каша "Царская" с филе кур_	250	26,47	19,73	109,23	843,5	1	3		1,88		643,02		14,02
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	50	7,7	0,97	50,05	231	0,4	0,23			53,9		35,27	2,15
6	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6								0,48
Итого за Обед.			40,88	25,38	220,05	1444,4	1	3		2,05	157,06		487,65	
Итого за день			117,56	108,52	379,57	2550,82	1	3	188,6	2,05		313,77		22,96
Среднее за период			69,37	76,24	286,65	2059,34	1,55	3		1,67	482,03	69	281,6	1
Итого за период			693,7	762,39	2866,45	20593,4	15,46	31		16,7	4820,26	687	2815,96	8

Составил

Зам. гл. буха 2

М.П.

Утвердил

Всего прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

7 (Семь) листов

/Седьшев В.И./

