

Согласовано:

директор МАОУ СОШ № 1

«Полифорум»

/И.Н.Желтых/

«13» сентября 2025г.



Утверждаю:

ООО «Комбинат школьного питания №1»

/Е.О.Розенбах /

«13» сентября 2025г.



**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 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_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)			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														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	6,06	9,48	29,93	230,19								
82	Кекс "Столичный"	70	4,14	13,46	40,45	272,13			0,81	0,06	19,29	0,61	8,88	0,86
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. _	30	2,64	1,02	16,8	88,2					1			
Итого за Завтрак			14,36	25,32	103,08	671,52	0,04			0,06	146,43		24,4	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	200	0,54	0,54	1,66	14,84		0,24				8,82		0,22
371	Гренки_	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
260	Гуляш свинина_	50/50	10,66	28,19	2,89	309		2		0,06	6	5,8	17	0,09
	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
428	Батон витамин. _	30	2,64	1,02	16,8	88,2					1			
Итого за Обед.			19,62	37,1	101,68	823,79	0,18	2		0,09	30,47	161	6,65	1
Итого за день			33,98	62,42	204,76	1495,31		6,78	10,81	0,15	8	160,49	17	1,89

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)			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														
174,02	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		
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	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
Итого за Завтрак			16,49	17,51	91,52	593,3		1			52,51		6,93	
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	200/10	1,72	4,88	19,31	127,81	0,02	10,68			35,52	39	18,66	0,88
274	Зразы рубленные из свинины_	100	7,43	20,13	7,59	240,23	0,09	0,91	16,89		27,23	84,03	12,21	0,49
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
330	Соус сметанный_	30	0,9	5,81	2,1	64,8					27	20	3	
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин. _	30	2,64	1,02	16,8	88,2					1			
	Фрукт свежий_	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
Итого за Обед.			20,65	39,13	115,97	896,05			16,89		113,7	20	72,99	
Итого за день			37,14	56,64	207,49	1489,35		53,96	123,48		30	340,79	3	7,3

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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)			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	7,31	11	39,2	286,01								0,88
	Фрукт свежий_	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10		128,78	86,56	12,88	0,08
428	Батон витамин._	30	2,64	1,02	16,8	88,2					1			
Итого за Завтрак			14,39	15,51	96,42	582,11	0,16				275,31		31	
Обед.														
43 457	Суп-лапша домашняя с филе куриным_	200	29,9	30,9	270,7	1922,2	0,9	184,5		2,2	148,5	612,2	251,2	9,7
	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	8,24	8,91	37,13	260,76				0,84		303,92		6,86
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	4,4	1,7	28	147		1			1			
Итого за Обед.			58,36	56,23	377,83	2669,96		188,07	59,38	3,4	222,06		479,14	1
Итого за день			72,75	71,74	474,25	3252,07		207,95	69,38	3,4	14	1120,8	16	23,57

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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)			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	7,73	17,89	12,89	247,79	0,23	1,02	18		24,02	95,02	19,22	1
312	Пюре картофельное_	150	3,1	4,8	20,5	137,28	0,13	18,2			37,02	86,6	27,8	1
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин._	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
Итого за Завтрак			16,23	24,39	81,59	616,87		1			75,94		71,22	
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	200/10	2,95	2,71	25,26	115,4	0,05	4,43			15,39	29,87	12,75	0,48
235	Суфле из отварной рыбы (кета) с рисом паровое_	90	14,16	10,8	8,37	187,44			0,02	1,02		89,19		0,56
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				
428	Батон витамин._	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
Итого за Обед.			24,61	20,09	99,81	657,52		21	130,02	3,37	130,27		66,32	
Итого за день			40,84	44,48	181,4	1274,39		70,35	148,02	3,37	2	426,18		5,32

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)			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	Запеканка из творога с морковью (2 вариант) со сгущенным молоком_	200/20	27,66	24,32	37,65	477,96	0,1	2,7	46,64		136,78	176,84		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	80	7,04	2,72	44,8	235,2		1			2			
Итого за Завтрак			34,77	27,06	97,45	773,16		1	46,64		138,22		1,72	
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
	Котлета "Ассорти" _	90	15,74	11,23	11,5	212,06					4		15	0,72
	Икра кабачковая_тк	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	5,46	5,79	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. _	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
Итого за Обед.			33,53	25,21	112,33	795,77		1		1,01	96,15	126	29,2	2
Итого за день			68,3	52,27	209,78	1568,93		132,49	46,64	1,01	8	264,45	15	2,17

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)			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														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	6,06	9,48	29,93	230,19								
14	Масло (порциями)	15	0,12	10,89	0,21	99,09			30		1,8	2,25		0,03
15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		105,18	0,06	0,24	63		300	180	16,5	0,24
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. _	40	3,52	1,36	22,4	117,6					1			
Итого за Завтрак			19,14	31,07	68,44	633,06	0,1				429,12		32,06	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	200	0,54	0,54	1,66	14,84		0,24				8,82		0,22
371	Гренки_	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
260	Гуляш свинина_	50/50	10,66	28,19	2,89	309		2		0,06	6	5,8	17	0,09
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	8,24	8,91	37,13	260,76				0,84		303,92		6,86
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. _	30	2,64	1,02	16,8	88,2					1			
Итого за Обед.			23,92	38,96	96,06	836,76	0,58	2		1,26	45,19	161	229,74	1
Итого за день			43,06	70,03	164,5	1469,82		3,41	105	1,26	8	610,19	17	8,45

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	7,31	11	39,2	286,01								0,88
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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	40	3,52	1,36	22,4	117,6					1			
Итого за Завтрак			18,52	25,19	91,49	669,73	0,24				452,67		24,49	
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	200/10	1,72	4,88	19,31	127,81	0,02	10,68			35,52	39	18,66	0,88
274	Зразы рубленные из свинины_	90	6,69	18,12	6,83	216,21	0,08	0,82	15,2		24,51	75,63	10,99	0,44
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
330	Соус сметанный_	20	0,6	3,87	1,4	43,2					18	14	2	
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин. _	40	3,52	1,36	22,4	117,6					1			
	Фрукт свежий_	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
Итого за Обед.			20,49	35,52	120,11	879,83			15,2		111,16	14	71,81	
Итого за день			39,01	60,71	211,6	1549,56		51,3	158,24		20	467,96	2	9,17

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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														
210	Омлет натуральный	150	13,95	24,84	2,64	289,65	0,15	0,3			98,88	216,63	15,45	2,58
	Кукуруза консервированная	50	1,45	0,3	4,95	28,9	0,2			0,7	17	150,5	52	1,9
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. _	100	8,8	3,4	56	294		1			3			
Итого за Завтрак			24,33	28,56	78,28	672,45		1		0,7	131,4		70,17	
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
291,01	Плов с куриным филе_	240	23,34	27,06	74,58	600,9	0,14	7,25	23,34		55,62	210,42		
352	Кисель "Витошка"_	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
428	Батон витамин. _	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
Итого за Обед.			34,76	33,07	149,56	983,76		21	153,34	2,4	96,51		16,46	
Итого за день			59,09	61,63	227,84	1656,21		137,91	153,34	3,1	5	621,4		5,48

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
Рацион: 1-4_шк.1_Серов_ДОВЗ

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
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		
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин. _	20	1,76	0,68	11,2	58,8					1			
	Фрукт свежий_	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
Итого за Завтрак			18,62	36,66	101,33	809,53	0,26				92,09	125	48,92	2
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	200/10	2,95	2,71	25,26	115,4	0,05	4,43			15,39	29,87	12,75	0,48
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	60/30	7,73	17,89	12,89	247,79	0,23	1,02	18		24,02	95,02	19,22	1
312	Пюре картофельное_	150	3,1	4,8	20,5	137,28	0,13	18,2			37,02	86,6	27,8	1
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
Итого за Обед.			18,25	27,12	101,65	707,47		1	18		77,33		61,37	
Итого за день			36,87	63,78	202,98	1517		65,9	18		8	351,69	15	8,98

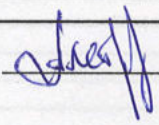
Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
Рацион: 1-4_шк.1_Серов_ДОВЗ

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
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	50,08	63,58	53,96	489,6			123,76			409,7		1,24
	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	8,8	3,4	56	294		1			3			
Итого за Завтрак			61,11	76	141,76	990,6	0,13	1,23		0,06	466,44		62,56	
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_	220	13,43	10,02	55,45	428,24		1		0,95		326,45		7,11
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	3,52	1,36	22,4	117,6					1			
Итого за Обед.			19,73	14,18	116,77	777,74		1		1,09	60,74		238,77	
Итого за день			80,84	90,18	258,53	1768,34		2	136,36	1,15	4	863,7		9,87
Среднее за период			51,19	63,39	234,31	1704,1	0,74	6		1,34	324,37	61	164,59	1
Итого за период			511,88	633,88	2343,13	17040,98	7,35	56		13,44	3243,71	607	645,92	7

Составил 

Калькулятор4

М.п.

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)			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	7,5	11,74	37,06	285								
82	Кекс "Столичный"	80	4,74	15,38	46,23	311,01			0,93	0,06	22,05	0,69	10,14	0,98
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	4,4	1,7	28	147		1			1			
Итого за Завтрак			18,16	30,18	127,19	824,01	0,04	1		0,06	149,55		25,74	
Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	0,67	0,67	2,07	18,55		0,3				11,02		0,27
371	Гренки	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
260	Гуляш свинина	50/50	10,66	28,19	2,89	309		2		0,06	6	5,8	17	0,09
	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
428	Батон витамин.	55	4,84	1,87	30,8	161,7		1			2			
Итого за Обед			22,71	39,51	124,01	948,52	0,21	3		0,09	35,86	161	7,64	1
Итого за день			40,87	69,69	251,2	1772,53		7,38	10,93	0,15	9	172,95	17	2,06

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)			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	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
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	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
Итого за Завтрак			23,2	25,41	101,75	733,42		1			256,25		18,97	
Обед														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	2,13	6,04	23,91	158,24	0,02	13,22			43,98	48,29	23,1	1,09
274	Зразы рубленые из свинины	100	7,43	20,13	7,59	240,23	0,09	0,91	16,89		27,23	84,03	12,21	0,49
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
330	Соус сметанный	30	0,9	5,81	2,1	64,8					27	20	3	
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин.	45	3,96	1,53	25,2	132,3					1			
	Фрукт свежий	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
Итого за Обед			23,47	41,96	135,06	1009,72			16,89		123,41	20	77,49	
Итого за день			46,67	67,37	236,81	1743,14		56,69	167,05		30	480,84	3	7,69

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	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	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
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	10		128,78	86,56	12,88	0,08
428	Батон витамин. _	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
Итого за Завтрак			17,89	18,81	116,95	709,01	0,19	1			302,93		31,08	
Обед.														
43 457	Суп-лапша домашняя с филе куриным_	250	37,38	38,63	338,38	2402,75	1,13	230,63		2,75	185,63	765,25	314	12,13
	Бедро куриное запечённое_	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	9,89	10,69	44,56	312,91				1,01		364,7		8,23
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	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
Итого за Обед.			70,07	67,7	460	3256,22		234,53	65,76	4,12	267,48		583,15	2
Итого за день			87,96	86,51	576,95	3965,23		254,41	75,76	4,12	16	343,4	18	27,69

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	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	7,73	17,89	12,89	247,79	0,23	1,02	18		24,02	95,02	19,22	1
312	Пюре картофельное_	180	3,72	5,76	24,6	164,74	0,16	21,84			44,42	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
428	Батон витамин. _	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
Итого за Завтрак			16,86	25,71	85,78	648,83		1			83,24		55,14	
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	250/10	3,65	3,36	31,27	142,88	0,06	5,48			19,05	36,98	15,79	0,59
235	Суфле из отварной рыбы (кета) с рисом паровое_	100	15,73	12	9,3	208,27			0,02	1,13		99,1		0,62
139	Капуста тушенная_	180	3,72	5,86	17,02	135,22	0,1	30,96			106,56	73,8	37,8	1,54
352	Кисель "Витошка"_	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
428	Батон витамин. _	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
Итого за Обед.			28,38	23,26	115,19	757,77		21	130,02	3,48	154,67		78,13	
Итого за день			45,24	48,97	200,97	1406,6		63,03	148,02	3,48	4	413,07		5,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_1 П/ф

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														
224	Запеканка из творога с морковью (2 вариант) со сгущенным молоком_	250/20	33,95	29,85	46,21	586,59	0,12	3,31	57,24		167,87	217,03		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	80	7,04	2,72	44,8	235,2		1			2			
Итого за Завтрак			41,06	32,59	106,01	881,79		1	57,24		169,31		1,72	
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
	Котлета "Ассорти" _	100	17,49	12,48	12,78	235,62					4		16	0,8
	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	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	40	3,52	1,36	22,4	117,6					1			
Итого за Обед.			36,91	30,05	117,02	866,35				1,98	122,78	140	38,24	2
Итого за день			77,97	62,64	223,03	1748,14		165,59	57,24	1,98	7	331,43	16	2,64

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

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	7,5	11,74	37,06	285								
	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	4,4	1,7	28	147		1			1			
Итого за Завтрак			15,1	17,09	94,18	590,75	0,06	1			180,9		22,6	
Обед.														
157	Солянка домашняя со сметаной_	250/10	17,57	20,01	4,93	267,8		14,39		0,21	1	41,1	2	0,83
265	Плов со свининой_	280	30,8	31,52	48,6	601,04	0,16	2,4			26,54	373,61	35,37	2,96
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин. _	65	5,72	2,21	36,4	191,1		1			2			
Итого за Обед.			55,09	53,74	110,13	1144,74	0,28	1		0,21	62,11		79,44	
Итого за день			70,19	70,83	204,31	1735,49		37,87	30	0,21	4	616,51	2	5,22

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)			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	7,5	11,74	37,06	285								
14	Масло (порциями)	15	0,12	10,89	0,21	99,09			30		1,8	2,25		0,03
15	Сыр (порциями)	40	10,56	10,64		140,24	0,08	0,32	84		400	240	22	0,32
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.	80	7,04	2,72	44,8	235,2		1			2			
Итого за Завтрак			26,74	37,35	97,97	840,53	0,12	1			529,84		37,72	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	0,67	0,67	2,07	18,55		0,3				11,02		0,27
371	Гренки	20	1,32	0,12	8,72	41,36								
260	Гуляш свинина	50/50	10,66	28,19	2,89	309		2		0,06	6	5,8	17	0,09
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	9,89	10,69	44,56	312,91				1,01		364,7		8,23
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	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2			
Итого за Обед.			29,22	42,23	126,3	1010,22	0,69	3		1,43	51,05	161	271,58	1
Итого за день			55,96	79,58	224,27	1850,75		3,55	126	1,43	10	733,17	17	9,95

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)			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	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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин.	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
Итого за Завтрак			21,14	28,15	106,42	767,23	0,27	1			480,11		24,53	
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250/10	2,13	6,04	23,91	158,24	0,02	13,22			43,98	48,29	23,1	1,09
274	Зразы рубленые из свинины	100	7,43	20,13	7,59	240,23	0,09	0,91	16,89		27,23	84,03	12,21	0,49
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
330	Соус сметанный	20	0,6	3,87	1,4	43,2					18	14	2	
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин.	70	6,16	2,38	39,2	205,8		1			2			
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
Итого за Обед.			24,67	40,17	148,46	1061,12		1	16,89		124,36	14	77,59	
Итого за день			45,81	68,32	254,88	1828,35		54,43	159,93		21	469,41	2	9,54

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_1 П/ф

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	18,6	33,12	3,52	386,2	0,2	0,4			131,84	288,84	20,6	3,44
	Кукуруза консервированная	70	2,03	0,42	6,93	40,46	0,28			0,98	23,8	210,7	72,8	2,66
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.	80	7,04	2,72	44,8	235,2		1			2			
Итого за Завтрак			27,8	36,28	69,94	721,76		1		0,98	170,8		96,04	
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	280	27,23	31,57	87,01	701,05	0,16	8,46	27,23		64,89	245,49		
352	Кисель "Витошка"	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
428	Батон витамин.	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
Итого за Обед.			40,11	38,53	166,13	1110,45		21	157,23	2,41	115,26		20,32	
Итого за день			67,91	74,81	236,07	1832,21		169,61	157,23	3,39	4	798,31		7,25

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_1 П/ф

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		
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин.	30	2,64	1,02	16,8	88,2					1			
	Фрукт свежий	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5			22,5			4,5
Итого за Завтрак			21,43	41,47	116,05	923,54	0,29				99,13	139	49,72	2
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250/10	3,65	3,36	31,27	142,88	0,06	5,48			19,05	36,98	15,79	0,59
279	Тефтели 2-й вариант /свин/	70/35	9,02	20,87	15,04	289,09	0,27	1,19	21		28,02	110,86	22,42	1,17
312	Пюре картофельное	180	3,72	5,76	24,6	164,74	0,16	21,84			44,42	103,92	33,36	1,2
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин.	60	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
Итого за Обед.			21,74	32,05	119,51	833,11		1	21		92,57		73,21	
Итого за день			43,17	73,52	235,56	1756,65		71,3	21		10	402,14	16	9,54

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

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	Р	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
	Молоко сгущенное	30	2,16	9	16,8	147		0,3	12,6	0,06		65,7		0,06
15	Сыр (порциями)	20	5,28	5,32		70,12	0,04	0,16	42		200	120	11	0,16
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. __	100	8,8	3,4	56	294		1			3			
Итого за Завтрак			75,23	92,54	151,28	1147,12	0,19	1,55		0,06	732,18		82,48	
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__	260	15,88	11,84	65,54	506,1		2		1,13		385,81		8,41
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. __	90	7,92	3,06	50,4	264,6		1			3			
Итого за Обед.			26,58	17,7	154,86	1002,6		3		1,27	67,64		277,85	
Итого за день			101,81	110,24	306,14	2149,72		4	200,2	1,33	6	1115,36		11,55

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	10,7	13,69	54,9	386,27								
15	Сыр (порциями)	30	7,92	7,98		105,18	0,06	0,24	63		300	180	16,5	0,24
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	5,28	2,04	33,6	176,4		1			2			
Итого за Завтрак			25,42	25,07	104,4	748,85	0,1	1			427,68		32,14	
Обед.														
43 457	Суп-лапша домашняя с филе куриным_	250	37,38	38,63	338,38	2402,75	1,13	230,63		2,75	185,63	765,25	314	12,13
255	Печень по-строгановски__	50/50	13,28	11,24	3,54	185		1	26,98			25,53		0,08
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
	Йогурт (стаканчик)_125мл	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
428	Батон витамин. _	50	4,4	1,7	28	147		1			1			
Итого за Обед.			65,74	62,15	440,8	3153,15		252,68	56,98	2,75	411,55		360,83	
Итого за день			91,16	87,22	545,2	3902		254,25	129,98	2,75	3	300,15		14,01
Среднее за период			64,56	74,98	291,28	2140,9	0,88	6		1,57	434,22	53	201,95	1
Итого за период			774,72	899,7	3495,39	25690,81	10,56	69		18,84	5210,66	635	2423,35	8

Составил О. Д. Калькулятор Калькулятор4

Утвердил

М.П.



Подпись

000 "Комбинат школьного питания№1
Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью
Z (семь) листа

