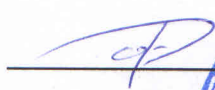


Согласовано:
директор МБОУ СОШ № 6


_____/ О.Б. Жидкова /
«26» сентября 2026г.



Согласовано:
ООО «Комбинат школьного питания №1»


_____/ Е.О. Розенбах /
«19 августа» 2026г.



**Примерное двухнедельное меню
горячих завтраков и обедов для учащихся с
ограниченными возможностями
в возрасте 7-11 лет, 12 лет и старше
МБОУ СОШ №6**

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. Верхняя Салда

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1-4_ДОВЗ_ВС№6_26

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/10	5,65	10,74	46,14	303,66	0,03			0,16	3,3	61,8		0,41
15	Сыр (порциями)	30	7,8	7,83		101,7	0,01	0,24	0,07		300		13,5	0,24
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	24,66	133,8								
	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,8	15,98	80,4	0,13				44,43			0,81
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62			0,73
Итого за Завтрак			20,34	22,85	100,11	682,56			0,07	0,16			49,85	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми в/у	200	3,32	5,97	30,53	143,33				0,14		56,73		1,34
371	Гренки	20	1,2	0,2	6,3	31,5								
260	Гуляш свинина	50/50	12,13	29,9	4,59	324,02	0,01	1		0,03	4	5,8	17	0,08
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	9,11	6,18	44,78	275,9	0,31			0,58	14,4	214,56		4,82
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62			0,54
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04				5,08			0,49
Итого за Обед.			28,54	43,03	134,74	978,35	0,62	10,12		0,78	74,34	162	180,23	1
Итого за день			48,88	65,88	234,85	1660,91	0,85	10,37		0,94	429,69	340,45	17	9,77

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_ВС№6_26

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
18	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)	200/10	6,91	11,46	39,65	290,3	0,09			0,23	5,28	86,68		1,33
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
352,03	Напиток "Витошка Лайт"	200			18	72								
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,06	21,3	107,2	0,17				59,24			1,08
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62			0,73
Итого за Завтрак			12,57	13,6	111,88	626,5		25		0,63	63		80,35	
Обед.														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной в/у	200/10	1,82	5,39	11,48	101,67	0,04	10,49		0,16	19,61	36,56	18,1	0,86
274	Зразы рубленные (свин.)	90	10,71	26,71	14,66	333,38	0,08	3,6		0,07	28,77	20,88	9	0,82
309,04	Макаронные изделия отварные/ Икра кабачковая 150/40	150/40	7,15	9,3	46,72	303,37	0,01	2,8		1,24	16,4	14,8	6	0,28
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,8	15,98	80,4	0,13				44,43			0,81
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04				5,08			0,49
Итого за Обед.			23,28	42,45	112,73	920,82		16,92		1,47	3	75,04	47,91	3,54
Итого за день			35,85	56,05	224,61	1547,32	0,68	36,93		2,1	218,43	183,72	9	11,08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_ВС№6_26

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом	200/10	8,09	14,87	40,23	327,27	0,01			0,08	1,6	29,93		0,2
372	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47				0,2		11		2,2
382,01	Какао на молоке	200	6,7	3,4	21	143								1,2
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62			0,54
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04				5,08			0,49
Итого за Завтрак			17,91	19,39	90,57	612,87				0,28	1		55,48	
Обед														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями в/у	200	2,03	2,14	18,61	132,1	0,08	12,67		0,11	10,22	42,09	17,24	0,64
43 454	Голень куриная запеченная	90	15,29	14,55	13,15	217,41	0,06	1	57,39		12	79,01	16	0,96
205	Рис с овощами в/у	150	3,48	6,43	31,85	202,04	0,06	5,2		0,31	11,14	77,84		0,75
388,06	Компот из ягод (заморозка)	200			29,95	113,73		0,05			0,01	0,01		
	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,8	15,98	80,4	0,13				44,43			0,81
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62			0,73
Итого за Обед			24,89	24,2	122,87	808,68		20,89	57,39	0,42	109,68		66,35	1
Итого за день			42,8	43,59	213,44	1421,55	0,6	31,41		0,7	257,98	239,88	16	8,52

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_ВС№6_26

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	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	8,07	22,59	10,85	272,03	0,02	2,3	10,14	0,06	15,06	27,33	8	0,22
312	Пюре картофельное в/у	150	3,24	5,08	22,04	150,72	0,15	25,66		0,13	12,83	74,41	29,51	1,15
377	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	65		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,8	15,98	80,4	0,13				44,43			0,81
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62			0,73
Итого за Завтрак			15,61	28,78	78,2	631,15			10,14	0,19	3	91	52,95	
Обед														
96,04	Рассольник ленинградский на курином бульоне в/у	200/10	2,67	5,99	14,3	124,65	0,12	18,04		0,16	34,8	80,91	31,9	1,29
232,05	Рыба (минтай) под сырной корочкой в/у	90	3,23	8,99	1,99	146,37	0,03	1,45		0,69	140,68	162,65		0,84
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами в/у	150	9,16	7,76	45,39	291,98	0,31	2,25		0,64	22,5	222,57		4,85
352,03	Напиток "Витошка Лайт"	200			18	72								
	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,8	15,98	80,4	0,13				44,43			0,81
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04				5,08			0,49
Итого за Обед			18,56	23,73	104,55	757,4		25	11,18	1,49	63		222,83	
Итого за день			34,17	52,51	182,75	1388,55	0,99	52,54		1,68	341,63	572,27	8	11,55

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Ион: 1-4_ДОВЗ_ВС№6_26

День: пятница
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-11 лет

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
З Запеканка из творога	150	25,73	17,1	24,15	357,08	0,02			0,19	3,56	10,2		0,24
Соус молочный (сладкий)	50	0,95	2,46	6,75	52,05								
Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
Хлеб пшеничный	60	4,65	1,59	31,95	160,8	0,26				88,86			1,62
Хлеб ржаной	40	2,35	0,37	17,78	84	0,08	0,01			10,16			0,98
Итого за Завтрак		33,78	21,58	95,63	713,93				0,19			29,52	
Обед													
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной в/у	200/10	5,64	3,65	15,94	102,25	0,03	5,57		0,06	6,53	21,27	8,97	0,32
Котлета (свинина)	90	12,19	23,52	14,84	309,64	0,09				27,81	141	13	1
Макаронные изделия отварные	150	5,33	4,91	36,36	214,24								
Напиток из плодов шиповника	200	0,23	0,07	15,73	63,5		0,3		0,18	8	8,3		0,3
Хлеб пшеничный	30	2,33	0,8	15,98	80,4	0,13				44,43			0,81
Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04				5,08			0,49
Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		4,4
Итого за Обед		27,69	33,94	127,34	906,03			1	0,64	5	141	56,34	1
Итого за день		61,47	55,52	222,97	1619,96	0,71	25,91		0,83	226,43	64,57	13	10,18

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Ион: 1-4_ДОВЗ_ВС№6_26

День: понедельник
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-11 лет

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Каша вязкая молочная из пшена с маслом	200/10	7,8	10,75	39,79	287,61								
Сыр (порциями)	20	5,2	5,22		67,8	0,01	0,16	0,05		200		9	0,16
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	24,66	133,8								
Хлеб пшеничный	40	3,1	1,06	21,3	107,2	0,17				59,24			1,08
Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62			0,73
Итого за Завтрак		20,66	20,51	99,08	659,41			0,05				26,35	
Обед													
Суп картофельный с бобовыми в/у	200	3,32	5,97	30,53	143,33				0,14		56,73		1,34
Гренки	20	1,2	0,2	6,3	31,5								
Гуляш свинина	50/50	12,13	29,9	4,59	324,02	0,01	1		0,03	4	5,8	17	0,08
Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	9,11	6,18	44,78	275,9	0,31			0,58	14,4	214,56		4,82
Компот из ягод (заморозка)	200			29,95	113,73		0,05			0,01	0,01		
Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62			0,54
Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04				5,08			0,49
Итого за Обед		28,48	42,97	135,69	984,08	0,62	8,68		0,75	72,09	162	178,97	1
Итого за день		49,14	63,48	234,77	1643,49	0,86	8,85		0,75	338,95	277,1	17	9,24

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_ВС№6_26

День: вторник

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														
174	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	200/10	12,68	13,68	63,45	302,58								0,88
3,03	Бутерброды с маслом и сыром_30/10/20	30/10/20	15,76	21,09	34,42	390,3	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
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62			0,73
Итого за Завтрак			36,9	38,45	132,2	898,88	0,34				555,58		59,88	
Обед.														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	200/10	1,82	5,39	11,48	101,67	0,04	10,49		0,16	19,61	36,56	18,1	0,86
274	Зразы рубленные (свин.)_	90	10,71	26,71	14,66	333,38	0,08	3,6		0,07	28,77	20,88	9	0,82
309	Макаронные изделия отварные	150	5,33	4,91	36,36	214,24								
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62			0,54
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04				5,08			0,49
372	Яблоко_	100	0,4	0,4	9,8	47				0,2		11		2,2
Итого за Обед.			21,08	38,19	106,84	851,89		24,12		0,43	3	71,24	49,31	5,19
Итого за день			57,98	76,64	239,04	1750,77		24,92	143,04	0,43	654,66	303,96	9	9,19

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_ВС№6_26

День: среда

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														
284,03	Омлет натуральный/Кукуруза консервированная_150/30	150/30	15,29	21,8	5,7	280,16	0,12			0,42	10,2	90,3	31,2	1,14
43 455	Кондитерское изделие_	30	0,84	1,08	7,68	44,88								
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	45	3,49	1,19	23,96	120,6	0,19				66,65			1,22
	Хлеб ржаной	45	2,64	0,42	20	94,5	0,09	0,01			11,43			1,1
Итого за Завтрак			22,36	24,55	72,34	600,14				0,42	88,28	93,1	56,23	3,74
Обед.														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	250/10	6,98	4,52	19,73	126,6	0,04	6,89		0,08	8,08	26,33	11,1	0,4
291	Плов из бройлер-цыплят_в/у	200	19,45	24,17	33,19	430,76	0,05	2,96		0,27	9,9	78,54	16	0,66
352,03	Напиток "Витошка Лайт"_	200			18	72								
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,06	21,3	107,2	0,17				59,24			1,08
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62			0,73
Итого за Обед.			31,29	30,03	105,55	799,56		27		0,35	84,84		57,18	1
Итого за день			53,65	54,58	177,89	1399,7	0,72	9,9		0,77	173,12		16	6,61

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Вариант: 1-4 ДОВЗ ВС№6_26

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ п/п	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														
8,04	Шницели (свинина)_	90	12,18	23,45	14,81	308,97	0,09				27,75		13	0,75
05	Рис с овощами _в/у	150	3,48	6,43	31,85	202,04	0,06	5,2		0,31	11,14	77,84		0,75
4,9	Компот из клубники_	200	0,16	0,08	8,49	34,73			1				4	
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62			0,54
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04				5,08			0,49
Итого за Завтрак			18,54	30,68	74,69	641,34		12		0,31	13	141	47,53	1
Обед														
96	Рассольник ленинградский со сметаной _в/у	200/10	2,11	5,81	14,1	119,68	0,09	13,6		0,16	13,78	57,9	20,91	0,78
79	Тефтели 2-й вариант /свин/_	70/35	9,42	26,36	12,66	317,37	0,02	2,68	11,83	0,07	17,57	31,89	9	0,26
2,03	Пюре картофельное _в/у/Огурец свежий _150/30	150/30	5,95	9,79	93,51	436,8	0,39	49,15		0,19	24,57	142,85	56,64	2,31
77	Чай с лимоном_	200/7	0,21	0,03	16	65		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,8	15,98	80,4	0,13				44,43			0,81
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62			0,73
Итого за Обед			21,78	43,07	165,58	1082,25		68,27	11,83	0,42	3	237,04	101,87	5,25
Итого за день			40,32	73,75	240,27	1723,59	0,97	73,47	1	0,73	195,76	314,88	26	7,78

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Вариант: 1-4 ДОВЗ ВС№6_26

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ п/п	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														
8	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_	200/10	6,91	11,46	39,65	290,3	0,09			0,23	5,28	86,68		1,33
8	Чай с молоком_	200	1,4	1,6	17,7	91	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
455	Кондитерское изделие_	30	0,84	1,08	7,68	44,88								
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,06	21,3	107,2	0,17				59,24			1,08
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04				5,08			0,49
2	Яблоко_	100	0,4	0,4	9,8	47				0,2		11		2,2
Итого за Завтрак			13,82	15,79	105,02	622,38			10	0,43			83,1	
Обед														
01	Солянка домашняя со сметаной в/у_	200/10	2,89	6,91	7,83	106,22		11,74		0,17	16,66	33,56	1	
04	Шницели (свинина)_	90	12,18	23,45	14,81	308,97	0,09				27,75		13	0,75
1	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	9,11	6,18	44,78	275,9	0,31			0,58	14,4	214,56		4,82
9	Компот из клубники_	200	0,16	0,08	8,49	34,73			1				4	
	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,8	15,98	80,4	0,13				44,43			0,81
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04				5,08			0,49
Итого за Обед			27,84	37,61	100,78	848,22	0,62	12	1	0,75	14	248,12	179,34	7,53
Итого за день			41,66	53,4	205,8	1470,6	0,99	23,07	1	1,18	320,52	438,6	18	13,04
Среднее за период			46,59	59,54	217,64	1562,64		11	24,47	1,01	27	116	168,16	1
Итого за период			465,92	595,4	2176,39	15626,44		106	244,7	10,11	270	1155	681,57	7

Составил _____ Калькулятор4

Утвердил _____

М.П.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

ацион: 5-11_ДОВЗ_ВС№6_26

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ ре.	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	Каша вязкая молочная из риса с маслом	250/10	7	13,3	57,13	375,96	0,04			0,2	4,09	76,51		0,51
176,03	Пирожки печенные с мясом	100	13,84	9,85	39,8	303,43	0,16	0,48	18,71		25,87	146,65	35,31	1,25
179	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	24,66	133,8								
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62			0,54
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04				5,08			0,49
Итого за Завтрак			26,36	27,07	141,13	908,79			18,71	0,2			71,31	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми в/у	250	4,15	7,46	38,16	179,16				0,17		70,91		1,67
171	Гренки	20	1,2	0,2	6,3	31,5								
160	Гуляш свинина	60/60	14,56	35,88	5,51	388,82	0,01	1,2		0,04	4,8	6,96	20	0,1
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	10,93	7,42	53,74	331,08	0,37			0,7	17,28	257,47		5,78
149	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62			0,54
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04				5,08			0,49
1455	Кондитерское изделие	40	1,12	1,44	10,24	59,84								
Итого за Обед.			34,74	53,18	162,49	1194	0,72	12,23		0,94	82,76	194	215,06	1
Итого за день			61,1	80,25	303,62	2102,79	1,05	12,71		1,14	147,42	560,06	20	11,68

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

ацион: 5-11_ДОВЗ_ВС№6_26

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ ре.	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														
178	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)	250/10	8,56	14,19	49,09	359,42	0,11			0,28	6,54	107,32		1,65
172,03	Напиток "Виташка Лайт"	200			18	72								
	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,8	15,98	80,4	0,13				44,43			0,81
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62			0,73
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за Завтрак			13,45	16,07	116	668,82		25		0,68	63		89,46	
Обед.														
172	Борщ с капустой и картофелем со сметаной в/у	300/10	2,68	7,95	16,94	150,09	0,06	15,49		0,24	28,95	53,98	26,72	1,26
174	Зразы рубленные (свин.)	100	11,9	29,68	16,29	370,42	0,09	4		0,08	31,97	23,2	10	0,91
179,05	Макаронные изделия отварные/Икра кабачковая 180/60	180/60	7,15	9,3	46,72	303,37	0,01	2,8		1,24	16,4	14,8	6	0,28
176	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,06	21,3	107,2	0,17				59,24			1,08
	Хлеб ржаной	35	2,05	0,33	15,56	73,5	0,07	0,01			8,89			0,86
Итого за Обед.			26,98	48,38	131,81	1064,58		22,33		1,56	4	94,78	64,76	4,67
Итого за день			40,43	64,45	247,81	1733,4	0,76	42,34		2,24	236,04	224,1	10	12,26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_ВС№6_26

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)			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	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом_	250/10	10,01	18,41	49,81	405,19	0,02			0,1	1,98	37,05		0,2
424	Булочка домашняя	100	7,32	11,72	60,92	380,53					1,28			
382,01	Какао на молоке"	200	6,7	3,4	21	143								1,2
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,06	21,3	107,2	0,17				59,24			1,0
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62			0,7
Итого за Завтрак			28,89	34,87	166,36	1098,92				0,1	1		55,98	
Обед.														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями_в/у	250	2,54	2,67	23,26	165,12	0,1	15,84		0,14	12,77	52,61	21,55	0,8
43 454	Голень куриная запечённая_	100	16,99	16,16	14,61	241,56	0,06	2	63,76		13	87,79	18	1,0
205	Рис с овощами_в/у	180	4,18	7,72	38,22	242,45	0,07	6,24		0,37	13,37	93,41		0,9
388,06	Компот из ягод (заморозка)_	200			29,95	113,73		0,05			0,01	0,01		
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,06	21,3	107,2	0,17				59,24			1,0
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62			0,7
Итого за Обед.			28,57	27,89	140,67	933,06		25,43	63,76	0,51	133,3		78,62	2
Итого за день			57,46	62,76	307,03	2031,98	0,75	25,96		0,61	299,42	270,87	18	7,8

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_ВС№6_26

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)			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/_	70/35	9,42	26,36	12,66	317,37	0,02	2,68	11,83	0,07	17,57	31,89	9	0,2
312	Пюре картофельное_в/у	180	3,89	6,1	26,45	180,86	0,18	30,79		0,16	15,4	89,29	35,41	1,3
377	Чай с лимоном_	200/7	0,21	0,03	16	65		2,83			14,2	4,4	2,4	0,3
	Хлеб пшеничный	35	2,71	0,93	18,64	93,8	0,15				51,84			0,9
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62			0,7
406	Гребешок с повидлом_	50	2,82	2,13	19,74	111,01					0,35			
Итого за Завтрак			20,81	35,83	106,82	831,04			11,83	0,23	3	107	60,65	
Обед.														
96	Рассольник ленинградский со сметаной_в/у	250/10	2,61	7,19	17,46	148,18	0,11	16,84		0,2	17,06	71,69	25,89	0,9
232,05	Рыба (минтай) под сырной корочкой_в/у	100	3,59	9,98	2,21	162,64	0,03	1,62		0,76	156,32	180,72		0,9
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами_в/у	180	10,99	9,31	54,47	350,38	0,37	2,7		0,77	27	267,08		5,8
352,03	Напиток "Витошка Лайт"_	200			18	72								
	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,8	15,98	80,4	0,13				44,43			0,8
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62			0,7
Итого за Обед.			21,28	27,56	121,45	876,6		21,17	12,42	1,73	63	519,49	253,3	9,2
Итого за день			42,09	63,39	228,27	1707,64	1,11	57,48		1,96	359,41	645,07	9	12,

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Вариант: 5-11_ДОВЗ_ВСН№6_26

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223	Запеканка из творога_	200	34,3	22,8	32,2	476,1	0,03			0,25	4,75	13,6		0,33
327	Соус молочный (сладкий)	60	1,14	2,95	8,1	62,47								
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,8	15,98	80,4	0,13				44,43			0,81
406	Пирожок с картофелем_в/у	75	4,63	1,96	34,13	175,62	0,03	5,18		0,04	4,81	16,92		0,26
Итого за Завтрак			42,5	28,57	105,41	854,59				0,29			17,73	
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	250/10	6,98	4,52	19,73	126,6	0,04	6,89		0,08	8,08	26,33	11,1	0,4
8,05	Котлета (свинина)_	100	13,54	26,13	16,49	344,04	0,1				30,9	157	14	1
309	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,89	43,63	257,09								
8,09	Напиток из плодов шиповника_	200	0,23	0,07	15,73	63,5		0,3		0,18	8	8,3		0,3
	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,8	15,98	80,4	0,13				44,43			0,81
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62			0,73
Итого за Обед			31,24	37,69	124,89	934,63			1	0,26	5	157	44,91	1
Итого за день			73,74	66,26	230,3	1789,22	0,52	12,41		0,55	153,02	67,95	14	4,74

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Вариант: 5-11_ДОВЗ_ВСН№6_26

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рецепт	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														
73	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	250/10	9,66	13,31	49,26	356,09								
3,04	Пицца домашняя_	100	12,15	16,58	32,06	322,31	0,12	5,18		0,11	118,49	68,56	5	1,33
79	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	24,66	133,8								
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62			0,54
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04				5,08			0,49
Итого за Завтрак			27,33	33,81	125,52	907,8			10,4	0,11	2	54	39,09	
Обед														
02	Суп картофельный с бобовыми_в/у	250	4,15	7,46	38,16	179,16				0,17		70,91		1,67
71	Гренки_	20	1,2	0,2	6,3	31,5								
60	Гуляш свинина_	50/50	12,13	29,9	4,59	324,02	0,01	1		0,03	4	5,8	17	0,08
71	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	10,93	7,42	53,74	331,08	0,37			0,7	17,28	257,47		5,78
3,06	Компот из ягод (заморозка)_	200			29,95	113,73		0,05			0,01	0,01		
	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,8	15,98	80,4	0,13				44,43			0,81
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04				5,08			0,49
Итого за Обед			31,91	45,97	157,61	1101,89	0,76	10,59		0,9	94,52	162	215,06	1
Итого за день			59,24	79,78	283,13	2009,69	1,01	15,77		1,01	247,71	402,75	22	11,19

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	250/10	15,7	16,94	78,56	374,62								1,09
438	Булочка с корицей	100	5,05	4,12	34	196,23								
382,01	Какао на молоке	200	6,7	3,4	21	143								
	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,8	15,98	80,4	0,13				44,43			1,2
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04				5,08			0,8
Итого за Завтрак			30,95	25,45	158,43	836,25	0,38				287,27		38,1	0,49
Обед.														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной в/у	300/10	2,68	7,95	16,94	150,09	0,06	15,49		0,24	28,95	53,98	26,72	1,2
274	Зразы рубленные (свин.)	110	13,09	32,65	17,92	407,46	0,1	4,4		0,09	35,17	25,52	11	1
309	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,89	43,63	257,09								
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,2
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,06	21,3	107,2	0,17				59,24			1,0
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62			0,7
338	Фрукт свежий	200	0,8	0,8	19,6	94						22		44
Итого за Обед.			27,93	48,69	147,72	1138,84		39,93		0,33	4	104,3	76,08	48,3
Итого за день			58,88	74,14	306,15	1975,09		40,45		0,33	450,25	104,3	11	51,9

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)			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														
284,04	Омлет натуральный/Кукуруза консервированная 200/30	200/30	20,1	29	6,61	367,76	0,12			0,42	10,2	90,3		1,1
1	Манник	70	3,43	4,42	37,61	201,96	0,04			0,33	4,35	18,49		0,2
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,2
	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,8	15,98	80,4	0,13				44,43			0,8
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04				5,08			0,4
Итого за Завтрак			27,13	34,47	84,09	752,12				0,75			48,62	
Обед.														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной в/у	300/10	8,32	5,39	23,52	150,95	0,05	8,21		0,1	9,63	31,39	13,23	0,4
291	Плов из бройлер-цыплят в/у	220	21,4	26,58	36,51	473,83	0,06	3,25		0,29	10,89	86,4	18	0,7
352,03	Напиток "Витошка Лайт"	200			18	72								
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,06	21,3	107,2	0,17				59,24			1,0
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62			0,7
Итого за Обед.			34,58	33,31	112,66	866,98		27		0,39	87,38		62,19	1
Итого за день			61,71	67,78	196,75	1619,1	0,67	11,5		1,14	151,44	229,38	18	5,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 рацион: 5-11_ДОВЗ_ВС№6_26

День: четверг
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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														
68,04	Шницели (свинина)_	100	13,53	26,06	16,46	343,3	0,1				30,83		14	0,83
205	Рис с овощами_в/у	180	4,18	7,72	38,22	242,45	0,07	6,24		0,37	13,37	93,41		0,9
54,9	Компот из клубники_	200	0,16	0,08	8,49	34,73			1				4	
	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,8	15,98	80,4	0,13				44,43			0,81
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04				5,08			0,49
406	Пирожок с картофелем_в/у	75	4,63	1,96	34,13	175,62	0,03	5,18		0,04	4,81	16,92		0,26
того за Завтрак			26	36,81	122,17	918,5		12		0,41	13	157	62,2	1
Обед.														
96	Рассольник ленинградский со сметаной_в/у	250/10	2,61	7,19	17,46	148,18	0,11	16,84		0,2	17,06	71,69	25,89	0,97
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	70/35	9,42	26,36	12,66	317,37	0,02	2,68	11,83	0,07	17,57	31,89	9	0,26
12,04	Пюре картофельное_в/у/Огурец свежий_180/50	180/50	5,95	9,79	93,51	436,8	0,39	49,15		0,19	24,57	142,85	56,64	2,31
377	Чай с лимоном_	200/7	0,21	0,03	16	65		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,8	15,98	80,4	0,13				44,43			0,81
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,19	8,89	42	0,04				5,08			0,49
того за Обед.			21,69	44,36	164,5	1089,75		71,5	11,83	0,46	3	250,83	103,2	5,2
того за день			47,69	81,17	286,67	2008,25	1,06	82,92	1	0,87	221,43	361,16	27	8,49

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 рацион: 5-11_ДОВЗ_ВС№6_26

День: пятница
 Неделя: 2

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
18	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_	250/10	8,56	14,19	49,09	359,42	0,11			0,28	6,54	107,32		1,65
278	Чай с молоком_	200	1,4	1,6	17,7	91	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,06	21,3	107,2	0,17				59,24			1,08
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62			0,73
124	Булочка с маком_	100	7,32	11,72	57,72	368,39					1,28			
того за Завтрак			22,14	28,85	159,14	989,01			10	0,28			88,74	
Обед.														
7,01	Солянка домашняя со сметаной в/у_	250/10	3,58	8,56	9,69	131,52		14,54		0,21	20,63	41,56	2	
8,04	Шницели (свинина)_	100	13,53	26,06	16,46	343,3	0,1				30,83		14	0,83
71	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	10,93	7,42	53,74	331,08	0,37			0,7	17,28	257,47		5,78
4,9	Компот из клубники_	200	0,16	0,08	8,49	34,73			1				4	
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,06	21,3	107,2	0,17				59,24			1,08
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,33	63	0,06	0,01			7,62			0,73
того за Обед.			33,06	43,46	123,01	1010,83	0,76	12	1	0,91	14	299,03	218,02	9,24
того за день			55,2	72,31	282,15	1999,84	1,14	15,89	1	1,19	336,88	499,15	20	13,11
среднее за период			55,75	71,23	267,19	1897,7		11	14	1,1	28	134	190,31	1
того за период			557,54	712,29	2671,88	18977	1	108	139,95	11,04	277	1339	903,08	8

Составил _____ Калькулятор4

М.П.

Утвердил _____



ООО «Комбинат школьного
питания №1»

Всего прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

7 (семь) листов

Е.О./

