


Согласовано:
директор МАОУ СОШ № 2

 / Р.Ф. Калиенко /

«24» августа 2024г.

Утверждаю:
ООО "Комбинат школьного питания №1"

 /Е.О.Розенбах/

«24» августа 2024г.

**Примерное двухнедельное меню
горячих обедов и полдников для учащихся
с ограниченными возможностями
в возрасте 7-11 лет
МАОУ СОШ №2 с углубленным изучением
физики, математики, русского языка и
литературы**

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_В.Салда_№2_2см

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	7,2	52,9	172,8		1,76				70,5		1,64
371	Гренки_	20	2,4	0,4	12,6	63								
260	Гуляш свинина_	50/50	12,09	29,81	4,59	323,24		2		0,04	6	5,8	17	0,07
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,63	9,68	62,9	385,19				0,83		305,93		6,9
352	Кисель "Витошка"__	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08
Итого за Обед.			33,88	48,41	181,35	1155,23	1,06	22		3,22	66,83	161	247,31	1
Полдник														
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
	Хачапури с сыром	100	15,1	27,92	29,4	432,1		0,34	0,12					0,34
Итого за Полдник			18,27	30,6	45,36	533,1					526,32		32,2	
Итого за день			52,15	79,01	226,71	1688,33		4,45	130,12	3,22	593,15	472,23	17	9,93

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_№2_2см

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	200/10	1,4	3,94	15,59	103,22	0,03	8,63			28,7	31,5	15,07	0,71
274	Зразы рубленые (свин.)_	90	10,55	20,45	14,92	285,46	0,07	1,19	22,43		36,25	111,85	16,27	0,61
309	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,5	26,4	227,49						31,26		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	Хлеб пшеничный	25	2	0,6	12	60	0,05	0,04			6,35		9,14	0,64
	Хлеб ржаной	25	1,19	0,75	12,45	55								0,09
Итого за Обед.			21,31	30,38	116,62	874,97			24,43	0,36	92,9		61,92	
Полдник														
413,04	Пицца домашняя_	100	9,9	16,26	28,34	299	0,14	0,2	34,34		98,3	128,04	25,94	128,04
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	0,06	20			14	64	24	1
Итого за Полдник			10,9	16,46	52,74	400,6	0,2	20,2	34,34		112,3	192,04	49,94	129,04
Итого за день			32,21	46,84	169,36	1275,57	0,45	30,66	58,77	0,36		383,25		131,69

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_№2_2см

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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
Обед.														
103,03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне_	200	2,12	2,22	19,38	137,6	0,08	13,2		0,11	10,64	43,84	17,96	0,66
268,03	Биточки (свинина)_	90	12,24	22,86	23,67	320,4					6		15	0,72
205	Рис припущенный с овощами	150	5,17	5,99	28,53	188,4	0,07	2,72			19,41	50,88		
388,06	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11
Итого за Обед.			24,04	32,83	136,18	928,2			2	0,47	81,38	125	57,42	2
Полдник														
15,5	Залежанка из творога с рисом_	160	8,42	12,13	43,51	321,53	0,06	0,06	59,43		57,47	132,25	28,22	0,89
	Молоко сгущенное	30	2,16	9	16,8	147		0,3	12,6	0,06		65,7		0,06
385	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116		2,74						0,22
Итого за Полдник			16,18	27,53	69,71	584,53				0,06	402,37		38,42	
Итого за день			40,22	60,36	205,89	1512,73		19,67	74,03	0,53	6	309,27	15	4,03

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_№2_2см

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	200/10	4,52	4,12	38,71	176,88	0,07	6,78			23,58	45,8	19,51	0,75
235	Суфле из отварной рыбы (горбуша) с рисом паровое(с/г)	90	14,17	10,8	8,37	187,43			0,03	1,03		89,19		0,57
312	Пюре картофельное_	150	3,14	5,1	48,75	227,52	0,14	18,2			37,02	86,6	27,8	0,95
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	1,6	0,48	9,6	48	0,04	0,03			5,08		7,31	0,51
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
Итого за Обед.			25,25	21,96	163,99	885,83			0,03	1,06	125,72		96,6	
Полдник														
	Хачапури с сыром	100	15,1	27,92	29,4	432,1		0,34	0,12					0,34
382	Какао с молоком	200	3,77	3,2	26,74	150,8					512,3		18,2	1,1
Итого за Полдник			18,87	31,12	56,14	582,9	0,05						18,2	
Итого за день			44,12	53,08	220,13	1468,73		48,26	0,15	1,06		245,15		48,61

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_№2_2см

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_	200/10	6,14	3,98	17,37	111,46	0,04	127,62		0,07	39,8	39,59	16,23	0,65
268,05	Котлета (свинина)_	90	12,24	22,86	23,67	320,4					6		15	0,72
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9,16	6,83	37,81	291,98		2,25		0,64		222,57		4,85
348	Компот из изюма_	200	0,46	0,1	33,12	132					16		8	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08
Итого за Обед.			31,36	35,09	136,33	971,84		1		0,71	97,34	151	180,68	3
Полдник														
385	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116		2,74						0,22
413,04	Пицца домашняя_	100	9,9	16,26	28,34	299	0,14	0,2	34,34		98,3	128,04	25,94	128,04
Итого за Полдник			15,5	22,66	37,74	415	0,22				351,1		25,94	
Итого за день			46,86	57,75	174,07	1386,84		132,86	34,34	0,71	22	390,2	23	135,33

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_№2_2см

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	7,2	52,9	172,8		1,76				70,5		1,64
371	Гренки_	20	2,4	0,4	12,6	63								
260	Гуляш свинина_	50/50	12,09	29,81	4,59	323,24		2		0,04	6	5,8	17	0,07
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,63	9,68	62,9	385,19				0,83		305,93		6,9
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,48	9,6	48	0,04	0,03			5,08		7,31	0,51
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08
Итого за Обед.			33,18	48,23	167,55	1096,23	0,74	2		0,87	64,29	161	245,05	1
Полдник														
	Хачапури с сыром	100	15,1	27,92	29,4	432,1		0,34	0,12					0,34
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
Итого за Полдник			18,27	30,6	45,36	533,1	0,06				526,32		32,2	
Итого за день			51,45	78,83	212,91	1629,33		4,46	0,12	0,87	6	475,03	17	9,95

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4 ДОВЗ В.Салда №2_2см

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200/10	1,4	3,94	15,59	103,22	0,03	8,63			28,7	31,5	15,07	0,71
274	Зразы рубленые (свин.)	90	10,55	20,45	14,92	285,46	0,07	1,19	22,43		36,25	111,85	16,27	0,61
309	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,5	26,4	227,49						31,26		
352	Кисель	200	0,1	0,04	30,12	121		3			15		5	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62	1,02
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	88								0,15
Итого за Обед.			22,65	31,09	126,15	921,17		3	22,43		81,16	9	47,63	.
Полдник														
82	Кекс "Столичный"	100	5,89	19,23	57,79	388,76			1,16	0,08	27,56	0,85	12,68	1,23
378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
Итого за Полдник			7,29	20,83	75,49	479,76	0,04	1,33	11,16	0,08	154,16	93,65	28,08	1,64
Итого за день			29,94	51,92	201,64	1400,93	0,35	11,21	33,59	0,08	15	268,26	5	4,13

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4 ДОВЗ В.Салда №2_2см

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200/10	6,14	3,98	17,37	111,46	0,04	127,62		0,07	39,8	39,59	16,23	0,65
279	Тефтели 2-й вариант /свин/	60/30	6,96	16,1	11,6	223	0,19	0,92	16,2		21,62	85,51	17,3	0,88
312	Пюре картофельное	150	3,14	5,1	48,75	227,52	0,14	18,2			37,02	86,6	27,8	0,95
348	Компот из изюма	200	0,46	0,1	33,12	132					16		8	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08
Итого за Обед.			20,06	26,6	135,2	809,98			16,2	0,07	106,66	26	73,14	1
Полдник														
413,04	Пицца домашняя	100	9,9	16,26	28,34	299	0,14	0,2	34,34		98,3	128,04	25,94	128,04
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	0,06	20			14	64	24	1
Итого за Полдник			10,9	16,46	52,74	400,6	0,2	20,2	34,34		112,3	192,04	49,94	129,04
Итого за день			30,96	43,06	187,94	1210,58		166,99	50,54	0,07	16	403,74	8	132,37

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_№2_2см

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	200/10	4,52	4,12	38,71	176,88	0,07	6,78			23,58	45,8	19,51	0,75
265	Плов (свин.)_	200	22	22,51	34,71	429,32	0,11	1,71			18,97	266,86	25,27	2,11
388,06	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	Хлеб пшеничный	50	4	1,2	24	120	0,1	0,08			12,7		18,28	1,28
	Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	88								0,15
Итого за Обед.			33,11	29,17	152,6	958			2	0,36	72,44		85,13	
Полдник														
412	Пицца с сыром Школьная	100	12,16	13,16	38,49	322,79	0,19	0,49	11,8	0,04	23,09	74,79	24,84	1,29
385	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116		2,74						0,22
Итого за Полдник			17,76	19,56	47,89	438,79		3,23	11,8	0,04	275,89		24,84	
Итого за день			50,87	48,73	200,49	1396,79		12,4	13,8	0,4		404,05		6,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_№2_2см

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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
Обед.														
99,02	Суп из овощей на курином бульоне_	200/10	1,22	3,84	7,04	73,27	0,05	7,98			26,81	379,04	15,96	0,6
255	Печень по-строгановски_	50/50	40,61	32,81	9,36	462,5		1	26,96			25,51		0,06
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,63	9,68	62,9	385,19				0,83		305,93		6,9
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,72	14,4	72	0,06	0,05			7,62		10,97	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11
Итого за Обед.			57,39	48,01	123,64	1118,96				0,83	80,94		236,49	
Полдник														
223	Залеканка из творога со сгущенным молоком_150/20	150/20	44,19	56,1	47,6	432			109,2			361,5		1,08
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
Итого за Полдник			47,36	58,78	63,56	533	0,14	2,09			454,48		58,6	
Итого за день			104,75	106,79	187,2	1651,96		11,15	136,16	0,83		164,78		9,93
Среднее за период			48,35	62,64	198,63	1462,18	0,65	3		0,81	7	63	168,97	1
Итого за период			483,53	626,37	1986,34	14621,79	6,51	28		8,13	71	633	689,73	8

Составил _____ Зам. гл. буха 2

М.П.

Утвердил _____



