

Согласовано:
директор МАОУ СОШ № 2

 / Р.Ф. Калиенко /

« 04 » _____ 2025г.

Утверждаю:
ООО "Комбинат школьного питания №1"

 / Е.О. Розенбах /

« 04 » _____ 2025г.

**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

Рацион: 1-4 ДОВЗ, В.Салда, №2, 2см

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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
102		Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	9	66,13	216	2,2					88,13		2,05
371		Ренки	20	2,4	0,4	12,6	63								
260		Гуляш свиная	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
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16			1,02
		Хлеб ржаной	40	1,91	1,2	19,92	88								0,15
Итого за Обед.															
				36,83	51,11	200,34	1231,43	0,86	2		0,87	78,49	161	260,32	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	110	16,61	30,71	32,34	475,31	0,37	0,13						0,37
Итого за Полдник															
				19,78	33,39	48,3	576,31					566,37		34,02	
Итого за день															
				56,61	84,5	248,64	1807,74			4,96	0,13	0,87	6	492,66	17
Завтрак															
								</							

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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

№ 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
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	0,6
268,03	Биточек (свинина)_	90	12,24	22,86	23,67	320,4					6		15	0,7
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	0,7
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66								0,1
Итого за Обед.			24,04	32,83	136,18	928,2			2	0,47	81,38	125	57,42	2
Полдник														
15,5	Запеканка из творога с рисом_	160	8,42	12,14	43,51	321,53	0,06	0,06	59,43		57,46	132,25	28,22	0,8
	Молоко сгущенное	30	2,16	9	16,8	147		0,3	12,6	0,06		65,7		0,0
385	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116		2,74						0,2
Итого за Полдник			16,18	27,54	69,71	584,53				0,06	402,36		38,42	
Итого за день			40,22	60,37	205,89	1512,73		19,67	74,03	0,53	6	309,27	15	4,0

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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

№ 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
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
235,02	Суфле из отварной рыбы (филе рыбы лососевых пород) с рисом паровое_	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				0,4		22		4,4
Итого за Обед.			25,25	21,96	163,99	885,83			0,03	1,46	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								1,1
Итого за Полдник			18,87	31,12	56,14	582,9	0,05				512,3		18,2	
Итого за день			44,12	53,08	220,13	1468,73		48,26	0,15	1,46		245,15		9,01

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Бсе)

Возраст: 7-11 лет

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)
			У	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	
88,02	Ци 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			0,72
44	Каша гречневая рассычатая с овсянкой	150	9,16	6,83	37,81	291,98	2,25		0,64		222,57		4,85
348	Компот из яблок	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	9,6	44							0,08
Итого за Обед.			31,36	35,09	136,33	971,84	1		0,71	97,34	151	180,68	3
385	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	2,74						0,22
413,04	Лица домашняя	100	9,9	16,26	28,34	299	0,14	0,2	34,34	98,3	128,04	25,94	128,04
	Фрукт свежий*	1											4,4
Итого за Полдник			16,3	23,46	57,34	509	0,28			383,1		43,94	
Итого за день			47,66	58,55	193,67	1480,84		152,86	34,34	1,11	412,2	23	139,73

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Bce)

Борпакт: 7-11 net

№ 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	
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	7,2	52,9	172,8	1,76						70,5		1,64
371	Ренки	20	2,4	12,09	29,81	63									
260	Гуляш свиная	50/50	12,09	4,59	323,24										
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	11,63	9,68	62,9	385,19						0,83	6	5,8	17
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
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,6	9,96	44									0,51
Итого за Обед.			33,18	48,23	167,55	1096,23	0,74	2	0,87	64,29	161	245,05	1		
379	Хачапури с сыром	100	15,1	27,92	29,4	432,1	0,34	0,12							0,34
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	0,04	1,3				125,78	90	14	0,13
	Фрукт свежий	1				94		20				0,4	22		4,4
Итого за Полдник			19,07	31,4	64,96	627,1	0,12					558,32			50,2
Итого за день			52,25	79,63	232,51	1723,33		24,46	0,12	1,27	6	497,03	17	14	13,35

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

№ 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
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 рубленные (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 "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	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11
Итого за Обед.			21,27	30,51	110,25	849,17		20	152,43	2,35	78,32		43,56	
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
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за Полдник			8,09	21,63	95,09	573,76			11,16	0,48	186,16	115,65	46,08	6,04
Итого за день			29,36	52,14	205,34	1422,93	0,67	31,2	163,59	2,83	264,48	290,26		8,24

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

№ 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
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
54,9	Компот из клубники	200	0,2	0,1	28,9	113								0,9
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								44
Итого за Полдник			10,9	17,16	76,84	506		28	34,34		179,8	26	79,04	1
Итого за день			30,96	43,76	212,04	1315,98		166,99	50,54	0,07	16	361,74	8	176,27

Рацион: 1-4 ДОВЗ_В.Салда_№2_2см
 День: четверг
 Неделя: 2
 Возраст: 7-11 лет
 Сезон: 01.01-12.31 (Все)

№	реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				У	Ж	Б		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
1				6	5	4	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
				В1													

96,02	Расходник Ленинградский на курином бульоне	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	0,09	8,39			29,19	56,7	24,16	0,93					
291,01	Плов с куриными филе, в/у	200	19,42	22,57	62,17	500,7	0,17	6,5	28		36,06	189,3	53,9	1,82					
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	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																			
			28,26	28,89	164,92	955,49		30		0,36	86,93		106,61						

412	Пирог с сыром Школьный	100	12,16	13,16	38,51	322,8	0,2	0,51	11,8	0,04	23,11	74,8	24,84	1,31					
385	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	2,74							0,22					
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94			0,4			22		4,4					
Итого за Понед																			
			18,56	20,36	67,51	532,8		23,25	11,8	0,44	307,91		42,84						
			46,82	49,25	232,43	1488,29		38,77	41,8	0,8		359,4		9,87					

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)
 Рацион: 1-4 ДОВЗ_В.Салда_№2_2см
 День: пятница
 Неделя: 2
 Возраст: 7-11 лет
 Сезон: 01.01-12.31 (Все)

№	реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				У	Ж	Б		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
1			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

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					
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					
Итого за Обед																			
			56,08	47,47	127,86	1120,96				0,86	80,37		232,29						

15,5	Запеканка из творога с рисом	150	7,89	11,38	40,79	301,43	0,06	55,72			53,87	123,98	26,46	0,83					
	Молоко стуженное	20	1,44	6	11,2	98	0,2	8,4	0,04			43,8		0,04					
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60			0,03				2,8	1,4	0,28				
Итого за Понед																			
			9,43	17,44	66,99	459,43				0,04	115,27		34,66						
			65,51	64,91	194,85	1580,39	10,79	91,08	0,9			882,62		9,61					
			44,64	59,4	214,39	1520,49	0,67	8		1,06	428,52	68	182,61	1					
Среднее за период																			
			446,36	594	2143,85	15204,93	6,73	81		10,6	285,27	676	826,07	10					

Составил _____
 Зам. м. Буха 2



ООО «Комбинат школьного
питания №1»

Всего прошито, пронумеровано и
скреплено печатью
4 (Четыре) листа

«Комбинат школьного
питания» Е.О./

