

Согласовано:
директор Школа № 2


_____/ Р.Ф. Калиенко /
 «28» августа 2025г.

Утверждаю:
ООО "Комбинат школьного питания №1"


_____/ Е.О. Розенбах /
 «28» августа 2025г.

**Примерное двухнедельное меню
горячих обедов и полдников для учащихся
с ограниченными возможностями
в возрасте 7-11 лет
ШКОЛА №2**

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

№ 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.														
102	Суп картофельный с бобовыми в/у	200	4	7,2	36,8	172,8				0,17		68,4		1,6
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	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.			34,05	48,77	161,23	1142,23	0,79	10,28		1,04	55,9	161	248,06	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
424,01	Булочка домашняя с помадкой	100	6,96	6,2	53,6	296,73								
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		4,4
Итого за Полдник			10,93	9,68	89,16	491,73				0,4	159,02		32,28	
Итого за день			44,98	58,45	250,39	1633,96		2		1,44	6	494,93	17	14,26

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

№ 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.														
82,04	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне в/у	200/10	1,4	3,94	15,59	103,22	0,03	6,16			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	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.			21,95	30,65	121,51	897,97				0,36	94,32		63,96	
Полдник														
406	Гребешок с повидлом	100	5,6	2,17	47,2	230,68				0,12		5,23		1,03
377	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	65		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за Полдник			6,61	3	82,8	389,68	0,08	27,6		0,52	54,52		24,92	
Итого за день			28,56	33,65	204,31	1287,65		35,6	24,43	0,88		222,84		8,59

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: 1-4 ДОВЗ В.Салда №2_2см

День: среда
 Неделя: 1

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
103,05	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне в/у	250	2,65	2,78	24,23	172	0,1	16,5		0,14	13,3	54,8	22,45	0,83
291	Плов из бройлер-цыплят в/у	200	19,46	22,54	62,14	500,73	0,11	6,01	19,46		46,34	175,34		
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	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08
Итого за Обед.			26,15	26,78	145,99	932,53		23,16	21,46	0,5	83,86		54,66	
Полдник														
15,5	Залеюнка из творога с рисом	150	7,89	11,38	40,79	301,43	0,06	0,06	55,72		53,87	123,98	26,46	0,83
327	Соус молочный (сладкий)	50	0,05	0,11	0,33	2,54		0,01	0,63		1,57	1,22	0,05	
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
Итого за Полдник			8,04	11,55	56,12	363,97	0,06	0,1	56,35		55,44	128	27,91	1,11
Итого за день			34,19	38,33	202,11	1296,5			77,81	0,5		374,74		3,39

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
 Неделя: 1

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
96,04	Рассольник ленинградский на курином бульоне в/у	200/10	4,52	4,12	38,71	176,88	0,09	12,92		0,15	11,03	54,96	19,18	0,71
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	90	2,58	6,42	8,37	145,32		0,9	10,8	0,65		165,87		0,78
312	Пюре картофельное в/у	150	3,72	6,12	58,44	273	0,24	30,72		0,12	15,36	89,28	35,4	1,44
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.			14,24	18,6	173,68	889,2		66,06	10,8	0,95	113,11		109,81	
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
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
Итого за Полдник			10	16,32	43,34	359	0,14	0,23	34,34		98,3	130,84	27,34	128,32
Итого за день			24,24	34,92	217,02	1248,2			45,14	0,95		464,51		176,15

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
 Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_№2_2см

День: пятница
 Неделя: 1

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
Обед.														
88,04	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне в/у	200/10	6,14	3,98	17,37	111,46	0,04	6,06		0,07	7,11	23,18	9,77	0,35
268,05	Котлета (свинина)	90	12,24	22,86	23,67	320,4					6		15	0,72
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами в/у	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	64,65	151	174,22	3
Полдник														
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
424	Булочка домашняя	100	7,32	6,52	56,4	312,32						22		44
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94					33,28		19,68	
Итого за Полдник			8,22	7,38	91	466,32				0,71	22	270,55	23	51,05
Итого за день			39,58	42,47	227,33	1438,16		28,39						

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)
 Рацион: 1-4_ДОВЗ_В.Салда_№2_2см

День: понедельник
 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
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми в/у	200	4	7,2	36,8	172,8				0,17		68,4		1,6
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	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.			34,05	48,77	161,23	1142,23	0,79	10,28		1,04	55,9	161	248,06	1
Полдник														
424,01	Булочка домашняя с помадкой	75	5,22	4,65	40,2	222,55					125,78	90	14	0,13
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	0,04	1,3				22		4,4
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4				
Итого за Полдник			9,19	8,13	75,76	417,55	0,1	21,3		0,4	158,71		32,21	
Итого за день			43,24	56,9	236,99	1559,78		2		1,44	6	494,93	17	14,26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: 1-4 ДОВЗ В.Салда №2_2см

День: вторник
 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
82,04	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне в/у	200/10	1,4	3,94	15,59	103,22	0,03	6,16			28,7	31,5	15,07	0,71
274	Зразы рубленые (свин.)	100	11,72	22,72	16,58	317,18	0,08	1,32	24,92		40,28	124,28	18,08	0,68
309	Макаронные изделия отварные	150	5,49	4,5	26,4	227,49						31,26		
352,03	Напиток "Витоска Лайт"	200			18	72								
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,96	19,2	96	0,08	0,06			10,16		14,62	1,02
	Хлеб ржаной	30	1,43	0,9	14,94	66								0,11
Итого за Обед.			23,24	33,02	110,71	881,89		25			84,89		49,02	
Полдник														
406	Пирожок с капустой и яйцом	100	8,17	19	39,04	299,44			0,07		0,15	0,75	0,24	0,04
377	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	65		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
Итого за Полдник			9,18	19,83	74,64	458,44			0,07		46,35		20,64	
Итого за день			32,42	52,85	185,35	1340,33	0,36	30,37	24,99		131,24	214,19		46,92

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
 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед.														
88,04	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне в/у	200/10	6,14	3,98	17,37	111,46	0,04	6,06		0,07	7,11	23,18	9,77	0,35
268,04	Шницели (свинина)	90	13,46	25,15	26,04	352,44					7		16	0,79
312	Пюре картофельное в/у	150	3,72	6,12	58,44	273	0,24	30,72		0,12	15,36	89,28	35,4	1,44
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.			27,14	36,67	159,33	984,9				0,19	60,19	164	64,5	3
Полдник														
424	Булочка домашняя	100	7,32	6,52	56,4	312,32						2,8	1,4	0,28
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				22		4,4
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4				
Итого за Полдник			8,22	7,38	91	466,32	0,06	20,03		0,4	33,28		19,68	
Итого за день			35,36	44,05	250,33	1451,22		56,86		0,59	23	137,26	24	8,11

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

№ 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.														
96,04	Рассольник ленинградский на курином бульоне в/у	250/10	5,6	5,1	47,93	218,99	0,11	16		0,19	13,66	68,05	23,75	0,88
291	Плов из бройлер-цыплят в/у	200	19,46	22,54	62,14	500,73	0,11	6,01	19,46		46,34	175,34		
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.			28,3	28,86	164,89	955,52		22,64	21,46	0,55	81,68		52,3	
Полдник														
424	Булочка с маком	100	7,32	6,52	56,4	312,32								
377	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	65		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		4,4
Итого за Полдник			8,33	7,35	92	471,32	0,06			0,4	47,48		20,68	
Итого за день			36,63	36,21	256,89	1426,84			21,46	0,95		286,39		6,83

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

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

№ 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.														
99,04	Суп из овощей на курином бульоне в/у	200/10	1,28	4,03	7,39	76,93	0,06	8,38			28,15	397,99	16,76	0,63
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	20	0,96	0,6	9,96	44								0,08
Итого за Обед.			56,98	47,9	119,01	1100,62				0,83	81,99		236,88	
Полдник														
415	Крендель сахарный	100	0,06	0,12	0,52	3,36				0,16		0,68		0,02
	Сок 0,2	1			23,12	92,5								
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		4,4
Итого за Полдник			0,86	0,92	43,24	189,86	0,06	20		0,4	32,18		18,22	
Итого за день			57,84	48,82	162,25	1290,48		29,46	27,12	1,23		754,91		13,14
Среднее за период			37,7	44,67	219,3	1397,31	0,56	37,89		0,87	149,51	64	154,5	1
Итого за период			377,04	446,65	2192,97	13973,12	5,61	378,86		8,69	495,05	637	545,03	8

Составил

Зам. гл. буха 2

М.П.

Утвердил

