

Согласовано:
директор МАОУ СОШ № 2



/ Р.Ф. Калиенко /

2026г.

Утверждаю:
ООО "Комбинат школьного питания №1»



/ Е.О. Розенбах /

2026г.

**Примерное двухнедельное диетическое
меню горячих завтраков для учащихся
в возрасте 12 лет и старше
(безмолочная диета)**

**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: 5-11_диета_5в_ПМ

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами_в/у	225	13,74	11,64	68,09	437,97		3,38		0,96	33,75	333,86		7,28
352,03	Напиток "Витошка Лайт"__	200			18	72								
424	Булочка домашняя	75	5,5	8,8	45,7	285,41					0,96			
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,81	15,99	80,4					44,43			0,81
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,2	8,89	42		0,01			5,08			0,49
Итого за Завтрак			22,75	21,45	156,67	917,78	0,66	25		0,96	63		231,01	
Итого за день			22,75	21,45	156,67	917,78		3,39		0,96	84,22	333,86		8,58

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_диета_5в_ПМ

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
54,03	Паста болоньезе со свиной в/у	280	21,06	23,42	52,9	510,38	0,02	1		0,11	10,21	20,06	14	1
377	Чай с лимоном_	200/7	0,21	0,03	16	65		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	40	3,12	1,08	21,32	107,2					59,24			1,08
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,3	13,34	63		0,02			7,62			0,74
Итого за Завтрак			26,15	24,83	103,56	745,58		5,37		0,11	10	24,46	29,8	2,45
Итого за день			26,15	24,83	103,56	745,58	0,28	5,37		0,11	91,27	24,46	14	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_диета_5в_ПМ

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ 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
Завтрак														
291	Плов из бройлер-цыплят_в/у	250	24,31	30,2	41,49	538,44		3,69		0,33	12,38	98,19	20	0,81
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,81	15,99	80,4					44,43			0,81
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,2	8,89	42		0,01			5,08			0,49
438	Булочка с корицей	50	2,53	2,06	17	98,11								
Итого за Завтрак			30,45	33,33	98,37	818,95	0,25	2		0,33	15		49,43	1
Итого за день			30,45	33,33	98,37	818,95		3,73		0,33	61,89	100,99	20	2,39

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_диета_5в_ПМ

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ 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
Завтрак														
226	Рыба отварная	100	19,56	8,43	0,83	158,17	0,04	0,83	51,47		71,73	187,64	20,6	0,87
468	Картофель печеный_в/у	180	3,48	6,8	24	162	0,2	24,73	34,3		23,42	95,65	34,81	1,4
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	40	3,12	1,08	21,32	107,2					59,24			1,08
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,3	13,34	63		0,02			7,62			0,74
Итого за Завтрак			27,98	16,67	88,49	598,37			85,77	0,03	164,27		74,03	
Итого за день			27,98	16,67	88,49	598,37	0,5	27,07	85,77	0,03	164,27	284,85		4,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_диета_5в_ПМ

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)			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														
205	Рис с овощами_в/у	200	4,64	8,57	42,47	269,39		6,93		0,41	14,85	103,79		1
424	Булочка домашняя	100	7,33	11,73	60,93	380,55					1,28			
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,81	15,99	80,4					44,43			0,81
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,2	8,89	42		0,01			5,08			0,49
Итого за Завтрак			15,58	21,37	143,28	832,34	0,27			0,41			53,73	
Итого за день			15,58	21,37	143,28	832,34		6,97		0,41	65,64	106,59		2,58

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_диета_5в_ПМ

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)			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														
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами_в/у	235	14,35	12,16	71,11	457,44		3,53		1	35,25	348,69		7,6
352,03	Напиток "Витошка Лайт"__	200			18	72								
424,01	Булочка домашняя с помадкой__	75	5,22	4,65	40,2	222,55								
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,54	10,66	53,6					29,62			0,54
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,2	8,89	42		0,01			5,08			0,49
Итого за Завтрак			22,3	17,55	148,86	847,59	0,63	25		1	63		239,13	
Итого за день			22,3	17,55	148,86	847,59		3,54		1	70,88	348,69		8,63

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_диета_5в_ПМ

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
54,03	Паста болоньезе со свиной в/у	280	21,06	23,42	52,9	510,38	0,02	1		0,11	10,21	20,06	14	1
	Икра кабачковая_тк	30	0,76	3,56	3,08	47,6	0,01	2,8		1,24	16,4	14,8	6	0,28
377	Чай с лимоном_	200/7	0,21	0,03	16	65		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,54	10,66	53,6					29,62			0,54
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,2	8,89	42		0,01			5,08			0,49
Итого за Завтрак			24,76	27,75	91,53	718,58		8,16		1,35	10	39,26	28,95	1,94
Итого за день			24,76	27,75	91,53	718,58	0,17	8,16		1,35	75,51	39,26	14	1

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_диета_5в_ПМ

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
291	Плов из бройлер-цыплят_в/у	215	20,91	25,97	35,68	463,06		3,17		0,29	10,64	84,44	17	0,7
438	Булочка с корицей_	75	3,79	3,09	25,5	147,17								
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
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,81	15,99	80,4					44,43			0,81
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,3	13,34	63		0,02			7,62			0,74
Итого за Завтрак			30,2	31,77	108,21	844,63	0,3	2		0,29	13		62,05	1
Итого за день			30,2	31,77	108,21	844,63		4,52	10	0,29	189,29	177,24	17	2,66

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_диета_5в_ПМ

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ 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
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	6,17	
468	Картофель печеный _в/у	180	3,48	6,8	24	162	0,2	24,73	34,3		23,42	95,65	34,81	1,4
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
424	Булочка с маком_	50	3,66	5,86	28,86	184,19					0,64			
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,54	10,66	53,6					29,62			0,54
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,2	8,89	42		0,01			5,08			0,49
Итого за Завтрак			19,39	39,82	100,07	819,16		27,45	46,13	0,07	3	107	9	2,97
Итого за день			19,39	39,82	100,07	819,16	0,36			0,07	76,33	130,34	53,02	

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_диета_5в_ПМ

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Каша Царская с курой_в/у	260	78,52	49,04	26,16	861,48								6,6
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
415	Крендель сахарный_	50	3,05	5,23	27,31	168,32								
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,54	10,66	53,6					29,62			0,54
	Хлеб ржаной	20	1,17	0,2	8,89	42		0,01			5,08			0,49
Итого за Завтрак			85,7	56,61	90,72	1216,4	0,18	6			268,42		185,9	
Итого за день			85,7	56,61	90,72	1216,4		1,34	10		268,42	92,8		8,04
Среднее за период			30,53	29,12	112,98	835,94	0,36	6		0,46	18	11	100,71	
Итого за период			305,26	291,15	1129,76	8359,38	3,6	62		4,55	177	107	1007,05	4

Составил _____ Зам. гл. буха 2

М.П.

