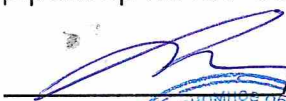


Согласовано:
директор МАОУ СОШ № 2


_____/ Р.Ф. Калиенко /
« 01 »  2026г.

Утверждаю:
ООО "Комбинат школьного питания №1»


_____/ Е.О. Розенбах /
« 06 » _____ 2026г.

**Примерное двухнедельное диетическое
меню горячих обедов для учащихся
в возрасте 7-11 лет (атопический дерматит,
бронхиальная астма)**

**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_диета_46_МИ

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	3,32	5,97	30,53	143,33				0,14		56,73		1,34
371,01	Гренки из ржаного хлеба_	20	1,2	0,2	6,3	31,5								
260	Гуляш свинина_	50/50	12,13	29,9	4,59	324,02		1		0,03	4	5,8	17	0,08
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	9,11	6,18	44,78	275,9				0,58	14,4	214,56		4,82
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб ржаной	40	2,35	0,4	17,79	84		0,03			10,16			0,99
Итого за Обед.			28,21	42,71	118,99	918,75	0,57	8,69		0,75	47,54	162	184,46	1
Итого за день			28,21	42,71	118,99	918,75		2		0,75	47,54	279,89	17	7,51

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_диета_46_МИ

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	2,46	5,84	11,8	110,07	0,07	15,29		0,16	41,94	61,07	29,83	1,41
274	Зразы рубленые (свин.)_	90	10,71	26,71	14,66	333,38		3,6		0,07	28,78	20,88	9	0,82
309	Макаронные изделия отварные	150	5,33	4,91	36,36	214,24								
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 ржаной	50	2,93	0,5	22,23	105		0,03			12,7			1,23
Итого за Обед.			22,11	38,1	120,31	906,49			2	0,59	99,42	105	78,81	
Итого за день			22,11	38,1	120,31	906,49	0,25	19,52	2	0,59	99,42	98,55	9	4,06

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_диета_46_МИ

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
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	19,45	24,16	33,19	430,75		2,95		0,27	9,9	78,55	16	0,65
388,06	Компот из ягод (заморозка)_	200			29,95	113,73		0,05			0,01	0,01		
	Хлеб ржаной	50	2,93	0,5	22,23	105		0,03			12,7			1,23
Итого за Обед.			25,03	27,44	109,6	821,48		19,53		0,41	35,91		69,46	1
Итого за день			25,03	27,44	109,6	821,48	0,25	2		0,41	35,91	133,36	16	2,71

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_диета_46_МИ

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
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
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	90	2,58	6,42	8,37	145,32		0,9	10,8	0,64		165,87		0,78
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
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 ржаной	40	2,35	0,4	17,79	84		0,03			10,16			0,99
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		4,4
Итого за Обед.			11,7	18,75	111,1	706,69			10,8	1,36	138,82		123,09	
Итого за день			11,7	18,75	111,1	706,69	0,42	66,12	10,8	1,36	138,82	344,75		8,92

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_диета_46_МИ

День: пятница

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	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
268,05	Котлета (свинина)_	90	12,19	23,52	14,84	309,64	0,09				27,81	141	7,07	1
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами_в/у	150	9,16	7,76	45,39	291,98		2,25		0,64	22,5	222,57		4,85
348	Компот из изюма_	200	0,46	0,1	33,12	132					16		8	
	Хлеб ржаной	50	2,93	0,5	22,23	105		0,03			12,7			1,23
Итого за Обед.			30,88	35,86	132,95	950,08				0,71	21	167	180,9	2
Итого за день			30,88	35,86	132,95	950,08	0,54	8,34		0,71	70,12	245,75	21	7,17

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_диета_46_МИ

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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	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_в/у	200	3,32	5,97	30,53	143,33				0,14		56,73		1,34
371,01	Гренки из ржаного хлеба_	20	1,2	0,2	6,3	31,5								
260	Гуляш свинина_	50/50	12,13	29,9	4,59	324,02		1		0,03	4	5,8	17	0,08
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	9,11	6,18	44,78	275,9				0,58	14,4	214,56		4,82
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб ржаной	40	2,35	0,4	17,79	84		0,03			10,16			0,99
Итого за Обед.			28,21	42,71	118,99	918,75	0,57	8,69		0,75	47,54	162	184,46	1
Итого за день			28,21	42,71	118,99	918,75		2		0,75	47,54	279,89	17	7,51

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_диета_46_МИ

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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
Обед.														
82,04	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_в/у	200/10	2,46	5,84	11,8	110,07	0,07	15,29		0,16	41,94	61,07	29,83	1,41
274	Зразы рубленые (свин.)_	90	10,71	26,71	14,66	333,38		3,6		0,07	28,78	20,88	9	0,82
309	Макаронные изделия отварные	150	5,33	4,91	36,36	214,24								
352,03	Напиток "Витошка Лайт"__	200			18	72								
	Хлеб ржаной	60	3,52	0,6	26,68	126		0,04			15,24			1,48
Итого за Обед.			22,02	38,06	107,5	855,69		25		0,23	85,96	105	62,06	
Итого за день			22,02	38,06	107,5	855,69	0,27	18,93		0,23	85,96	81,95	9	3,71

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_диета_46_МИ

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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
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	12,18	23,45	14,81	308,97					27,75		13	0,75
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
348	Компот из изюма_	200	0,46	0,1	33,12	132					16		8	
	Хлеб ржаной	50	2,93	0,5	22,23	105		0,03			12,7			1,23
Итого за Обед.			24,95	33,11	109,57	808,15				0,2	60,39	167	64,61	2
Итого за день			24,95	33,11	109,57	808,15	0,38	31,75		0,2	60,39	97,59	21	3,48

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_диета_46_МИ

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	3,3	7,41	17,7	154,33	0,15	22,33		0,2	43,08	100,17	39,5	1,6
291	Плов из бройлер-цыплят_в/у	200	19,45	24,16	33,19	430,75		2,95		0,27	9,9	78,55	16	0,65
388,06	Компот из ягод (заморозка)_	200			29,95	113,73		0,05			0,01	0,01		
	Хлеб ржаной	40	2,35	0,4	17,79	84		0,03			10,16			0,99
Итого за Обед.			25,1	31,97	98,63	782,81		2		0,47	63,15		82,85	1
Итого за день			25,1	31,97	98,63	782,81	0,28	25,36		0,47	63,15	178,73	16	3,24

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_диета_46_МИ

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	2,33	5,89	9,68	102,76	0,09	13,8		0,09	29,71	55,59	24,51	1
255	Печень по-строгановски__	50/50	13,29	11,26	3,56	184,98		1	26,96		25,51			0,06
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	9,11	6,18	44,78	275,9				0,58	14,4	214,56		4,82
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб ржаной	40	2,35	0,4	17,79	84		0,03			10,16			0,99
Итого за Обед.			27,18	23,79	90,81	707,64			26,96	0,67	79,38		186,12	
Итого за день			27,18	23,79	90,81	707,64	0,49	14,86	26,96	0,67	79,38	298,46		7,15
Среднее за период			24,54	33,25	111,85	837,85	0,4	22,18		0,61	15	87	121,68	1
Итого за период			245,39	332,5	1118,45	8376,53	4,02	221,79		6,14	147	868	216,82	8

Составил

Зам. гл. бух 2

М.П.

утвердил

