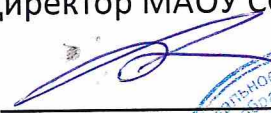


Согласовано:
директор МАОУ СОШ № 2


_____/ П. Ф. Калиенко /
« 01 » сентября 2026г.


Утверждаю:
ООО "Комбинат школьного питания №1»


_____/ Е. О. Розенбах /
« 01 » сентября 2026г.

**Примерное двухнедельное меню горячих
завтраков и обедов для учащихся с
ограниченными возможностями с пищевой
аллергией на глютен
в возрасте 12 лет и старше
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_ДОВЗ_диета_76_ММ

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	250/10	9,66	13,31	49,26	356,09								
352,03	Напиток "Витошка Лайт"	200			18	72								
43 450	Хлебцы	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
Итого за Завтрак			10,61	13,91	77,22	470,89	0,03	25			63		0,83	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми в/у	250	4,15	7,46	38,16	179,16				0,18		70,91		1,68
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)	180	10,93	7,42	53,74	331,08				0,7	17,28	257,47		5,78
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		4,4
43 450	Хлебцы	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
Итого за Обед.			29,06	46,24	141,05	1031,06	0,68	30,57		1,31	77,6	162	223,18	1
Итого за день			39,67	60,15	218,27	1501,95		30,57		1,31	78,19	358,98	17	12,36

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_диета_76_ММ

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	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	200	60,4	37,72	20,12	662,67								5,07
377	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	65		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
43 450	Хлебцы	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
Итого за Завтрак			61,56	38,35	46,08	770,47	0,03	5			97,19		126,3	
Обед.														
82,04	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне в/у	250/10	3,05	7,23	14,61	136,28	0,09	18,93		0,2	51,92	75,61	36,93	1,74
267	Шницель натуральный рубленый (свин.) б/г	100	17,29	35,8	8,23	426,41	0,09		39,64		15,87	180,91	26,23	1,99
205	Рис с овощами в/у	180	4,18	7,72	38,22	242,45		6,24		0,37	13,37	93,41		0,9
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
43 450	Хлебцы	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
Итого за Обед.			26,15	51,49	106,28	991,74			41,64	0,93	97,75		120,34	
Итого за день			87,71	89,84	152,36	1762,21		28,6	41,64	0,93		370,93		10,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_диета_76_ММ

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15,5	Запеканка из творога с рисом_	200	10,52	15,17	54,39	401,91	0,08	0,08	74,29		71,83	165,31	35,28	1,11
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
43 450	Хлебцы_	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
Итого за Завтрак			11,57	15,83	79,35	504,71					72,42		37,51	
Обед.														
99	Суп из овощей со сметаной_в/у	300/10	1,67	5,26	9,64	100,46	0,07	10,95			36,76	519,71	21,89	0,82
291	Плов из бройлер-цыплят_в/у	220	21,4	26,57	36,51	473,83		3,25		0,29	10,89	86,41	18	0,72
388,06	Компот из ягод (заморозка)_	200			29,95	113,73		0,05			0,01	0,01		
43 450	Хлебцы_	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
Итого за Обед.			24,02	32,43	86,06	730,82		2		0,29	48,25		54,35	1
Итого за день			35,59	48,26	165,41	1235,53		14,36	74,29	0,29	13	774,24	18	3,07

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_диета_76_ММ

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	100	2,86	7,14	9,3	161,46		1	12	0,71		184,3		0,86
312	Пюре картофельное_в/у	180	3,89	6,1	26,45	180,86	0,18	30,79		0,16	15,4	89,29	35,41	1,38
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,06	29	108		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
43 450	Хлебцы_	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
Итого за Завтрак			7,76	13,9	74,71	493,12	0,22			0,9	70,21		68,41	
Обед.														
96,04	Рассольник ленинградский на курином бульоне_в/у	300/10	3,93	8,83	21,1	184,01	0,18	26,62		0,24	51,36	119,43	47,1	1,91
259	Жаркое по-домашнему (свин.)_в/у	230	32,66	10,36	139,87	789,27				0,35	13	124,92	32	2,06
352,03	Напиток "Витошка Лайт"_	200			18	72								
43 450	Хлебцы_	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
Итого за Обед.			37,54	19,79	188,93	1088,08		25		0,59	78,25	273	98,36	4
Итого за день			45,3	33,69	263,64	1581,2		103,51	12	1,49	76	519,5	32	6,66

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_диета_76_ММ

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)			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														
284	Омлет натуральный	200	19,24	28,82	3,64	350,42								
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
43 450	Хлебцы	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
Итого за Завтрак			20,29	29,48	28,6	453,22					0,59		2,23	
Обед.														
88,04	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне в/у	250/10	7,6	4,93	21,51	138	0,05	7,5		0,09	8,8	28,7	12,1	0,43
288	Курица отварная	100	16,98	16,16	14,62	241,56	0,06	2	63,76		13	87,78	18	1,06
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами в/у	180	10,99	9,31	54,47	350,38		2,7		0,77	27	267,08		5,82
348	Компот из изюма	200	0,46	0,1	33,12	132					16		8	
43 450	Хлебцы	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
Итого за Обед.			36,98	31,1	133,68	904,74		2	63,76	0,86	76,67	26	191,65	3
Итого за день			57,27	60,58	162,28	1357,96	0,54	13,51	63,76	0,86	29	386,36	26	7,73

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_диета_76_ММ

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)			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														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	250/10	9,66	13,31	49,26	356,09								
352,03	Напиток "Витошка Лайт"	200			18	72								
43 450	Хлебцы	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
Итого за Завтрак			10,61	13,91	77,22	470,89	0,03	25			63		0,83	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми в/у	250	4,15	7,46	38,16	179,16				0,18		70,91		1,68
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)	180	10,93	7,42	53,74	331,08				0,7	17,28	257,47		5,78
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
43 450	Хлебцы	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
Итого за Обед.			28,26	45,44	121,45	937,06	0,62	10,57		0,91	45,6	162	205,18	1
Итого за день			38,87	59,35	198,67	1407,95		10,57		0,91	46,19	336,98	17	7,96

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_диета_76_ММ

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
267	Шницель натуральный рубленый (свин.)_б/г	100	17,29	35,8	8,23	426,41	0,09		39,64		15,87	180,91	26,23	1,99
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
	Икра кабачковая_т/к	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
43 450	Хлебцы_	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
Итого за Завтрак			22,69	46,79	61,27	743,81			73,94	1,24	70,48		70,27	
Обед.														
82,04	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_в/у	250/10	3,05	7,23	14,61	136,28	0,09	18,93		0,2	51,92	75,61	36,93	1,74
637	Азу по-татарски (свинина)_в/у	250	15,64	32,51	32,67	479,15	0,22	40		0,33	28,92	116,46	14	1
352,03	Напиток "Витоска Лайт"_	200			18	72								
43 450	Хлебцы_	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
Итого за Обед.			19,64	40,34	75,24	730,23		25		0,53	70	159	85,69	1
Итого за день			42,33	87,13	136,51	1474,04		89,29	73,94	1,77	70	487,83	14	7,89

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_диета_76_ММ

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом_	250/10	7	13,3	57,13	375,96				0,2	4,09	76,51		0,51
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
43 450	Хлебцы_	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
Итого за Завтрак			9,35	15,5	84,79	509,76	0,11			0,2			41,73	
Обед.														
88,04	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_в/у	250/10	7,6	4,93	21,51	138	0,05	7,5		0,09	8,8	28,7	12,1	0,43
288	Курица отварная_	100	16,98	16,16	14,62	241,56	0,06	2	63,76		13	87,78	18	1,06
312	Пюре картофельное_в/у	180	3,89	6,1	26,45	180,86	0,18	30,79		0,16	15,4	89,29	35,41	1,38
348	Компот из изюма_	200	0,46	0,1	33,12	132					16		8	
43 450	Хлебцы_	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
Итого за Обед.			29,88	27,89	105,66	735,22		2	63,76	0,25	65,07	26	52,1	3
Итого за день			39,23	43,39	190,45	1244,98		42,9	73,76	0,45	196,35	375,08	26	3,93

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
 Рацион: 5-11_ДОВЗ_диета_76_ММ

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

День: четверг

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														
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	
312	Пюре картофельное в/у	180	3,89	6,1	26,45	180,86	0,18	30,79		0,16	15,4	89,29	35,41	1,38
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
43 450	Хлебцы	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
Итого за Завтрак			14,36	33,12	64,07	601,03		33,5	11,83	0,23	3	107	9	1,99
Обед.														
95,04	Рассольник домашний на курином бульоне в/у	250/10	2,09	5,09	45	230	0,1	13,13			39,75	65,83	28,08	1,08
291	Плов из бройлер-цыплят в/у	240	23,34	28,99	39,83	516,9		3,54		0,32	11,88	94,26	20	0,78
388,06	Компот из ягод (заморозка)	200			29,95	113,73		0,05			0,01	0,01		
43 450	Хлебцы	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
Итого за Обед.			26,38	34,68	124,74	903,43		2		0,32	52,23		63,41	1
Итого за день			40,74	67,8	188,81	1504,46	0,42	2		0,55	85,79	284,08	107,22	1

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)
 Рацион: 5-11_ДОВЗ_диета_76_ММ

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														
18	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)	250/10	10,6	17,57	60,78	445				0,35	8,1	132,87		2,04
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		100		22	76,8		
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
43 450	Хлебцы	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
Итого за Завтрак			18,03	24,37	88,72	641,6	0,24			0,35			85,2	
Обед.														
99,04	Суп из овощей на курином бульоне в/у	250/10	2,89	7,29	11,98	127,23	0,11	17,08		0,11	36,78	68,82	30,35	1,24
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)	180	10,93	7,42	53,74	331,08				0,7	17,28	257,47		5,78
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
43 450	Хлебцы	20	0,95	0,6	9,96	42,8								0,07
Итого за Обед.			28,16	26,63	94,24	746,09								
Итого за день			46,19	51	182,96	1387,69		19,44	136,96	0,81	79,76		206,99	
Среднее за период			47,29	60,12	185,94	1415,8		12		0,97	37	92	177,84	2
Итого за период			472,9	601,19	1859,36	14157,97	5,43	12		9,72	372	915	778,37	15

Составил _____ Зам. гл. буха 2

М.П.

