

Согласовано:
директор МАОУ СОШ № 2

 / Р.Ф. Калиенко /



Утверждаю:
ООО "Комбинат школьного питания №1"

 / Е.О. Розенбах /

« 01 »  2026г.

**Примерное двухнедельное диетическое
меню горячих обедов для учащихся
в возрасте 7-11 лет с пищевой аллергией на
молоко**

**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_2г_КК

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	Гренки_	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 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 Обед.			28,59	43,05	120,75	930,35	0,63	8,67		0,75	72,08	162	180,36	1
Итого за день			28,59	43,05	120,75	930,35		2		0,75	72,08	279,89	17	7,55

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_диета_2г_КК

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
268,05	Котлета (свинина)_	90	12,19	23,52	14,84	309,64	0,09				27,81	141	7,07	1
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 пшеничный	25	1,95	0,68	13,33	67					37,03			0,68
	Хлеб ржаной	25	1,47	0,25	11,12	52,5		0,02			6,35			0,62
Итого за Обед.			24,08	35,34	122,71	897,25			2	0,52	5	141	70,43	1
Итого за день			24,08	35,34	122,71	897,25	0,34	15,91		0,52	129,13	77,67	13	4,05

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_диета_2г_КК

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	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 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 Обед.			25,61	27,95	112,25	838,88		19,51		0,41	72,72		63,3	1
Итого за день			25,61	27,95	112,25	838,88	0,34	2		0,41	72,72	133,36	16	2,78

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_диета_2г_КК

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	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
226	Рыба отварная_	90	17,6	7,58	0,74	142,36	0,04	0,74	46,32		64,56	168,88	18,54	0,78
468	Картофель печеный_в/у	150	2,9	5,67	20	135	0,17	20,61	28,58		19,52	79,71	29,01	1,17
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	1,56	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
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		4,4
Итого за Обед.			26,76	20,84	103,19	699,61			74,9	0,59	187,84		109,22	
Итого за день			26,76	20,84	103,19	699,61	0,53	60,89	74,9	0,59	187,84	353,06		8,98

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_диета_2г_КК

День: пятница

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.														
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 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 Обед.			31,46	36,37	135,6	967,48				0,71	21	167	174,74	2
Итого за день			31,46	36,37	135,6	967,48	0,63	8,32		0,71	106,93	245,75	21	7,24

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_диета_2г_КК

День: понедельник

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	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	Гренки_	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 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 Обед.			28,59	43,05	120,75	930,35	0,63	8,67		0,75	72,08	162	180,36	1
Итого за день			28,59	43,05	120,75	930,35		2		0,75	72,08	279,89	17	7,55

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_диета_2г_КК

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.														
82,04	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
268,05	Котлета (свинина)	90	12,19	23,52	14,84	309,64	0,09				27,81	141	7,07	1
309	Макаронные изделия отварные	150	5,33	4,91	36,36	214,24								
352,03	Напиток "Витошка Лайт"	200			18	72								
	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 Обед.			24,08	35,38	110,33	849,35		25		0,16	68	141	52,65	1
Итого за день			24,08	35,38	110,33	849,35	0,37	15,31		0,16	121,8	61,07	13	3,7

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_диета_2г_КК

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.														
88,04	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
468	Картофель печеный в/у	150	2,9	5,67	20	135	0,17	20,61	28,58		19,52	79,71	29,01	1,17
348	Компот из изюма	200	0,46	0,1	33,12	132					16		8	
	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 Обед.			25,19	34,21	110,18	809,83			28,58	0,07	103,89	167	57,95	2
Итого за день			25,19	34,21	110,18	809,83	0,49	26,68	28,58	0,07	103,89	102,89	21	3,57

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_диета_2г_КК

День: четверг

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.														
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 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 Обед.			25,48	32,31	100,39	794,41		2		0,47	87,69		78,75	1
Итого за день			25,48	32,31	100,39	794,41	0,34	25,34		0,47	87,69	178,73	16	3,28

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_диета_2г_КК

День: пятница

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.														
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 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 Обед.			27,56	24,13	92,57	719,24			26,96	0,67	103,92		182,02	
Итого за день			27,56	24,13	92,57	719,24	0,55	14,84	26,96	0,67	103,92	298,46		7,19
Среднее за период			26,74	33,26	112,87	843,68	0,49	20,41		0,51	15	94	114,98	1
Итого за период			267,4	332,63	1128,72	8436,75	4,85	204,14		5,1	151	940	1149,78	10

Составил _____ Зам. гл. буха 2

М.П.

Утвердил _____

