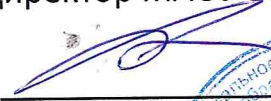


Согласовано:  
директор МАОУ СОШ № 2

  
\_\_\_\_\_/ 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

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |    |      | Минеральные вещества<br>(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    |
| <b>Завтрак</b>          |                                        |                 |                      |       |        |                                           |               |       |    |      |                              |        |        |       |
| 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  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                        |                 | 10,61                | 13,91 | 77,22  | 470,89                                    | 0,03          | 25    |    |      | 63                           |        | 0,83   |       |
| <b>Обед.</b>            |                                        |                 |                      |       |        |                                           |               |       |    |      |                              |        |        |       |
| 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  |
| <b>Итого за Обед.</b>   |                                        |                 | 29,06                | 46,24 | 141,05 | 1031,06                                   | 0,68          | 30,57 |    | 1,31 | 77,6                         | 162    | 223,18 | 1     |
| <b>Итого за день</b>    |                                        |                 | 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

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                      | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества<br>(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   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                     |                 |                      |       |        |                                           |               |       |       |      |                              |        |        |      |
|                         | 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 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                     |                 | 61,56                | 38,35 | 46,08  | 770,47                                    | 0,03          | 5     |       |      | 97,19                        |        | 126,3  |      |
| <b>Обед.</b>            |                                                     |                 |                      |       |        |                                           |               |       |       |      |                              |        |        |      |
| 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 |
| <b>Итого за Обед.</b>   |                                                     |                 | 26,15                | 51,49 | 106,28 | 991,74                                    |               |       | 41,64 | 0,93 | 97,75                        |        | 120,34 |      |
| <b>Итого за день</b>    |                                                     |                 | 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

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества<br>(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   |
| <b>Завтрак</b>          |                                |                 |                      |       |        |                                      |               |       |       |      |                              |        |       |      |
| 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 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                |                 | 11,57                | 15,83 | 79,35  | 504,71                               |               |       |       |      | 72,42                        |        | 37,51 |      |
| <b>Обед.</b>            |                                |                 |                      |       |        |                                      |               |       |       |      |                              |        |       |      |
| 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 |
| <b>Итого за Обед.</b>   |                                |                 | 24,02                | 32,43 | 86,06  | 730,82                               |               | 2     |       | 0,29 | 48,25                        |        | 54,35 | 1    |
| <b>Итого за день</b>    |                                |                 | 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

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |    |      | Минеральные вещества<br>(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   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                 |                 |                      |       |        |                                      |               |        |    |      |                              |        |       |      |
| 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 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                 |                 | 7,76                 | 13,9  | 74,71  | 493,12                               | 0,22          |        |    | 0,9  | 70,21                        |        | 68,41 |      |
| <b>Обед.</b>            |                                                 |                 |                      |       |        |                                      |               |        |    |      |                              |        |       |      |
| 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 |
| <b>Итого за Обед.</b>   |                                                 |                 | 37,54                | 19,79 | 188,93 | 1088,08                              |               | 25     |    | 0,59 | 78,25                        | 273    | 98,36 | 4    |
| <b>Итого за день</b>    |                                                 |                 | 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

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества<br>(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   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                          |                 |                      |       |        |                                           |               |       |       |      |                              |        |        |      |
| 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 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                          |                 | 20,29                | 29,48 | 28,6   | 453,22                                    |               |       |       |      | 0,59                         |        | 2,23   |      |
| <b>Обед.</b>            |                                                          |                 |                      |       |        |                                           |               |       |       |      |                              |        |        |      |
| 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 |
| <b>Итого за Обед.</b>   |                                                          |                 | 36,98                | 31,1  | 133,68 | 904,74                                    |               | 2     | 63,76 | 0,86 | 76,67                        | 26     | 191,65 | 3    |
| <b>Итого за день</b>    |                                                          |                 | 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

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |    |      | Минеральные вещества<br>(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   |
| <b>Завтрак</b>          |                                        |                 |                      |       |        |                                           |               |       |    |      |                              |        |        |      |
| 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 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                        |                 | 10,61                | 13,91 | 77,22  | 470,89                                    | 0,03          | 25    |    |      | 63                           |        | 0,83   |      |
| <b>Обед.</b>            |                                        |                 |                      |       |        |                                           |               |       |    |      |                              |        |        |      |
| 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 |
| <b>Итого за Обед.</b>   |                                        |                 | 28,26                | 45,44 | 121,45 | 937,06                                    | 0,62          | 10,57 |    | 0,91 | 45,6                         | 162    | 205,18 | 1    |
| <b>Итого за день</b>    |                                        |                 | 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

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                      | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества<br>(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   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                     |                 |                      |       |        |                                           |               |       |       |      |                              |        |       |      |
| 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/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 |
| 43 450                  | Хлебцы_                                             | 20              | 0,95                 | 0,6   | 9,96   | 42,8                                      |               |       |       |      |                              |        |       | 0,07 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                     |                 | 22,69                | 46,79 | 61,27  | 743,81                                    |               |       | 73,94 | 1,24 | 70,48                        |        | 70,27 |      |
| <b>Обед.</b>            |                                                     |                 |                      |       |        |                                           |               |       |       |      |                              |        |       |      |
| 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 |
| <b>Итого за Обед.</b>   |                                                     |                 | 19,64                | 40,34 | 75,24  | 730,23                                    |               | 25    |       | 0,53 | 70                           | 159    | 85,69 | 1    |
| <b>Итого за день</b>    |                                                     |                 | 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

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества<br>(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   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                          |                 |                      |       |        |                                           |               |       |       |      |                              |        |       |      |
| 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 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                          |                 | 9,35                 | 15,5  | 84,79  | 509,76                                    | 0,11          |       |       | 0,2  |                              |        | 41,73 |      |
| <b>Обед.</b>            |                                                          |                 |                      |       |        |                                           |               |       |       |      |                              |        |       |      |
| 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 |
| <b>Итого за Обед.</b>   |                                                          |                 | 29,88                | 27,89 | 105,66 | 735,22                                    |               | 2     | 63,76 | 0,25 | 65,07                        | 26     | 52,1  | 3    |
| <b>Итого за день</b>    |                                                          |                 | 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

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества<br>(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   |
| <b>Завтрак</b>          |                                               |                 |                      |       |        |                                      |               |       |       |      |                              |        |        |      |
| 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 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                               |                 | 14,36                | 33,12 | 64,07  | 601,03                               |               | 33,5  | 11,83 | 0,23 | 3                            | 107    | 9      | 1,99 |
| <b>Обед.</b>            |                                               |                 |                      |       |        |                                      |               |       |       |      |                              |        |        |      |
| 95,04                   | Рассольник домашний на курином<br>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 |
| <b>Итого за Обед.</b>   |                                               |                 | 26,38                | 34,68 | 124,74 | 903,43                               |               | 2     |       | 0,32 | 52,23                        |        | 63,41  | 1    |
| <b>Итого за день</b>    |                                               |                 | 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

| №<br>реп.                | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества<br>(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   |
| <b>Завтрак</b>           |                                                 |                 |                      |        |         |                                      |               |       |        |      |                              |        |        |      |
| 18                       | Каша молочная ассорти (рис,<br>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 |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |                                                 |                 | 18,03                | 24,37  | 88,72   | 641,6                                | 0,24          |       |        | 0,35 |                              |        | 85,2   |      |
| <b>Обед.</b>             |                                                 |                 |                      |        |         |                                      |               |       |        |      |                              |        |        |      |
| 99,04                    | Суп из овощей на курином<br>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<br>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 |
| <b>Итого за Обед.</b>    |                                                 |                 | 28,16                | 26,63  | 94,24   | 746,09                               |               |       |        |      |                              |        |        |      |
| <b>Итого за день</b>     |                                                 |                 | 46,19                | 51     | 182,96  | 1387,69                              |               | 19,44 | 136,96 | 0,81 | 79,76                        |        | 206,99 |      |
| <b>Среднее за период</b> |                                                 |                 | 47,29                | 60,12  | 185,94  | 1415,8                               |               | 12    |        | 0,97 | 37                           | 92     | 177,84 | 2    |
| <b>Итого за период</b>   |                                                 |                 | 472,9                | 601,19 | 1859,36 | 14157,97                             | 5,43          | 117   |        | 9,72 | 372                          | 915    | 778,37 | 15   |

Составил \_\_\_\_\_ Зам. гл. буха 2

М.П.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830086

Владелец Калиенко Рената Фёдоровна

Действителен с 05.11.2025 по 05.11.2026