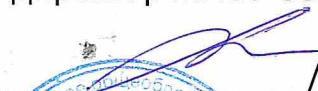


Согласовано:
директор МАОУ СОШ № 2


_____/ Р.Ф. Калиенко /
 «03»  2026г.

Утверждаю:
ООО "Комбинат школьного питания №1»


_____/ Е.О.Розенбах /
 «03»  2026г .

**Примерное двухнедельное диетическое
меню горячих завтраков для учащихся
в возрасте 7-11 лет (бронхиальная астма)
МАОУ СОШ №2 с углубленным изучением
физики, математики, русского языка и
литературы**

Сезон: Осень-Зима-Весна

*Разработано согласно сборнику рецептов 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 приготавливаемых блюд

Рацион: 1-4_диета_ЧП

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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
Завтрак														
	Каша Царская с курой_в/у	230	69,46	43,38	23,14	762,08								
352,03	Напиток "Витошка Лайт"	200			18	72								5,84
	Хлеб ржаной	70	4,11	0,7	31,13	147		0,05			17,78			1,73
Итого за Завтрак			73,57	44,08	72,27	981,08	0,14	31			112,54		167,1	
Итого за день			73,57	44,08	72,27	981,08		0,05			112,54			7,57

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_диета_ЧП

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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
Завтрак														
288	Курица отварная_	90	15,28	14,54	13,16	217,4	0,05	1	57,38		12	79	16	0,95
309	Макаронные изделия отварные	150	5,33	4,91	36,36	214,24								
377	Чай с лимоном_	200/7	0,21	0,03	16	65		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб ржаной	60	3,52	0,6	26,68	126		0,04			15,24			1,48
Итого за Завтрак			24,34	20,08	92,2	622,64	0,17	5,82			65,69		27,69	1
Итого за день			24,34	20,08	92,2	622,64		1	57,38		65,69	83,4	16	2,79

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_диета_ЧП

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	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	150	7,89	11,38	40,79	301,43	0,06	0,06	55,72		53,87	123,98	26,46	0,83
327	Соус молочный (сладкий)	50	0,95	2,46	6,75	52,06								
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб ржаной	100	5,87	1	44,47	210		0,07			25,4			2,47
Итого за Завтрак			14,81	14,9	107,01	623,49					79,27		64,37	
Итого за день			14,81	14,9	107,01	623,49		0,16	55,72		79,27	126,78		3,58

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_диета_ЧП

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	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	90	2,58	6,42	8,37	145,32		0,9	10,8	0,64		165,87		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 ржаной	70	4,11	0,7	31,13	147		0,05			17,78			1,73
Итого за Завтрак			9,65	12,85	88,5	535,32	0,32			0,67	86,33		83,65	
Итого за день			9,65	12,85	88,5	535,32		23,05	39,38	0,67	86,33	247,14		3,99

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
 Рацион: 1-4_диета_ЧП

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

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
Завтрак														
291	Плов из бройлер-цыплят_в/у	150	14,59	18,12	24,89	323,06		2,21		0,2	7,43	58,91	12	0,49
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
	Хлеб ржаной	50	2,93	0,5	22,23	105		0,03			12,7			1,23
Итого за Завтрак			18,42	19,48	81,72	582,06	0,2	1		0,6	9		59,22	1
Итого за день			18,42	19,48	81,72	582,06		22,27		0,6	52,13	83,71	12	6,4

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)
 Рацион: 1-4_диета_ЧП

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
Завтрак														
	Каша Царская с курой_в/у	230	69,46	43,38	23,14	762,08								5,84
352,03	Напиток "Витошка Лайт"	200			18	72								
	Хлеб ржаной	70	4,11	0,7	31,13	147		0,05			17,78			1,73
Итого за Завтрак			73,57	44,08	72,27	981,08	0,14	31			112,54		167,1	
Итого за день			73,57	44,08	72,27	981,08		0,05			112,54			7,57

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_диета_ЧП

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
288	Курица отварная_	90	15,28	14,54	13,16	217,4	0,05	1	57,38		12	79	16	0,95
309	Макаронные изделия отварные	150	5,33	4,91	36,36	214,24								
377	Чай с лимоном_	200/7	0,21	0,03	16	65		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб ржаной	60	3,52	0,6	26,68	126		0,04			15,24			1,48
Итого за Завтрак			24,34	20,08	92,2	622,64	0,17	5,82			65,69		27,69	1
Итого за день			24,34	20,08	92,2	622,64		1	57,38		65,69	83,4	16	2,79

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_диета_ЧП

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	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	210	12,82	10,86	63,55	408,77		3,15		0,9	31,5	311,6		6,79
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
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94						22		44
Итого за Завтрак			16,07	12,12	115,94	646,77	0,57			0,9			238,12	
Итого за день			16,07	12,12	115,94	646,77		23,21		0,9	73,66	336,4		52,06

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
Рацион: 1-4_диета_ЧП

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

День: четверг
Неделя: 2

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
279	Тефтели 2-й вариант /свин/	60/30	8,07	22,59	10,85	272,03	0,02	2,3	10,14	0,06	15,06	27,33	5,29	
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
71	Огурец порционный	60	0,48	0,06	1,56	8,4	0,02	6		0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
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 Завтрак			13,9	28,78	65,2	559,43		28,97	38,72	0,12	3	91	8	3,02
Итого за день			13,9	28,78	65,2	559,43	0,29			0,12	58,54	135,04	58,7	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)
Рацион: 1-4_диета_ЧП

День: пятница
Неделя: 2

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	Са	Р	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	200/10	5,65	10,74	46,14	303,66				0,16	3,3	61,8		0,41
15	Сыр (порциями)	40	10,4	10,45		135,6	0,01	0,32	0,09		400		18	0,32
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб ржаной	70	4,11	0,7	31,13	147		0,05			17,78			1,73
Итого за Завтрак			20,26	21,95	92,27	646,26	0,18			0,16			65,56	
Итого за день			20,26	21,95	92,27	646,26	0,4	0,09	0,16		421,08	64,6		2,74
Среднее за период			28,89	23,84	87,96	680,08	0,24	0,07	0,25		16	9	95,92	
Итого за период			288,93	238,4	879,58	6800,77	2,44	0,65	2,45		162	91	959,2	3

Составил _____ Зам. гл. буха 2

М.П.

Утвердил _____

