

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 (атопический дерматит)
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. Тутьельян, Дели Принт, 2011г.*

г. Верхняя Салда

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1-4_диета_26_ДК

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
Завтрак														
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами в/у	200	12,21	10,35	60,52	389,31		3		0,85	30	296,76		6,47
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
352,03	Напиток "Витощка Лайт"	200			18	72								
	Хлеб пшеничный	40	3,12	1,08	21,32	107,2					59,24			1,08
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,3	13,34	63		0,02			7,62			0,74
Итого за Завтрак			17,57	11,79	114,74	639,91	0,69	25		0,91	63		220,15	
Итого за день			17,57	11,79	114,74	639,91		9,02		0,91	110,66	321,96		8,65

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_диета_26_ДК

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
Завтрак														
288	Курица отварная	90	15,28	14,54	13,16	217,4	0,05	1	57,38		12	79	16	0,95
202	Макаронные изделия	150	5,69	0,69	31,9	156,29	0,07				11,19	37,19		
377	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	65		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
	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 Завтрак			25,28	16,37	90,39	582,09	0,33	5,8			113,69		21,53	1
Итого за день			25,28	16,37	90,39	582,09		1	57,38		113,69	120,59	16	2,86

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_диета_26_ДК

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
Завтрак														
293	Бигус со свиной в/у	200	22,4	24,67	73,33	126,07	0,07	2,67	18,24		34,33	2	17,07	
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,35	26,65	134					74,05			1,35
	Хлеб ржаной	50	2,93	0,5	22,23	105		0,03			12,7			1,23
Итого за Завтрак			29,33	26,58	137,21	425,07			18,24		121,08		44,73	
Итого за день			29,33	26,58	137,21	425,07	0,42	2,73	18,24		121,08	4,8		2,86

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_диета_26_ДК

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
Завтрак														
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	40	3,12	1,08	21,32	107,2					59,24			1,08
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,3	13,34	63		0,02			7,62			0,74
Итого за Завтрак			25,44	14,69	84,4	555,56			74,9	0,03	153,2		66,17	
Итого за день			25,44	14,69	84,4	555,56	0,47	22,86	74,9	0,03	153,2	250,15		4,08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
Рацион: 1-4_диета_26_ДК

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

День: пятница
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
Завтрак														
	Каша Царская с курой_в/у	150	45,3	28,29	15,09	497,01								3,81
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
11 001	Мандарин	100	0,8	0,2	7,51	38		38			35	17	11	
	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 Завтрак			49,71	29,56	62,48	717,41	0,19	42			111,31	17	105,81	
Итого за день			49,71	29,56	62,48	717,41		0,04			111,31	2,8	11	5,39

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)
Рацион: 1-4_диета_26_ДК

День: понедельник
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	Ca	P	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	200	12,21	10,35	60,52	389,31		3		0,85	30	296,76		6,47
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
352,03	Напиток "Витошка Лайт"	200			18	72								
	Хлеб пшеничный	40	3,12	1,08	21,32	107,2					59,24			1,08
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,3	13,34	63		0,02			7,62			0,74
Итого за Завтрак			17,57	11,79	114,74	639,91	0,69	25		0,91	63		220,15	
Итого за день			17,57	11,79	114,74	639,91		9,02		0,91	110,66	321,96		8,65

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_диета_26_ДК

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														
241	Мясо отварное (свин.)	90	25,27	20,23	3,17	293,4	0,05	0,02	18,18		41,74	205,85	66,74	1,44
202	Макаронные изделия	150	5,69	0,69	31,9	156,29	0,07				11,19	37,19		
377	Чай с лимоном	200/7	0,21	0,03	16	65		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
	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 Завтрак			35,27	22,06	80,4	658,09					119,18		84,89	
Итого за день			35,27	22,06	80,4	658,09		2,87	18,18		119,18	247,44		3,35

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_диета_26_ДК

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														
637	Азу по-татарски (свинина)_в/у	150	9,38	19,51	19,6	287,49	0,13	24		0,2	17,35	69,88	9	
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
11 001	Мандарин	100	0,8	0,2	7,51	38		38			35	17	11	
Итого за Завтрак			13,01	20,51	61,66	481,09		38		0,2	39	112	40,66	2,5
Итого за день			13,01	20,51	61,66	481,09	0,27	24,04		0,2	52,05	72,68	20	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
Рацион: 1-4_диета_26_ДК

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

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
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 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 Завтрак			14,28	29,12	66,96	571,03		28,95	38,72	0,12	3	91	8	3,06
Итого за день			14,28	29,12	66,96	571,03	0,35			0,12	83,08	135,04	54,6	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)
Рацион: 1-4_диета_26_ДК

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
Завтрак														
	Каша Царская с курой_в/у	240	72,48	45,27	24,15	795,21								6,09
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	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 Завтрак			76,68	46,44	68,48	998,61	0,21	6			150,93		164,84	
Итого за день			76,68	46,44	68,48	998,61		0,05			150,93	2,8		7,92
Среднее за период			30,41	22,89	88,15	626,88	0,4	14		0,22	22	22	102,35	
Итого за период			304,14	228,91	881,46	6268,77	3,95	137		2,17	215	220	1023,53	1

Составил

Зам. гл. буха 2

М.П.

Утвердил

