Согласовано:
директор МБОУ СОШ № 23

_____/ Н.В.Бирюкова/

«12» января 2026г.

Утверждаю:
ИП Розенбах Е.О.

_____/Е.О.Розенбах /

«12» января 2026г.

Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов для учащихся с ограниченными возможностями в возрасте 7-11 лет, 12 лет и старше

МБОУ СОШ №23

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.Серов

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_25_Б **День:** понедельник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)
Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	5,71	8,95	28,25	217,14								
15	Сыр (порциями)	30	1,5	1,5		19,74	0,06	0,06	11,82		56,28	33,78	3,12	0,06
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
428	Батон витамин. _	70												
Итого за Завтрак			10,38	13,13	44,2	337,48	0,1				182,06		17,12	
Обед.														
021,01	Суп-пюре из гороха_	200	5,95	3,64	13,28	118,8		3			38	66	29	2
371	Гренки_	20	0,18	0,02	1,1	5,18								
260	Гуляш свинина__	50/50	10,37	27,41	2,83	300,37		2		0,07	6	5,63	16	0,1
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	23,94	25,85	107,78	757,01				2,48		882,29		19,94
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
428	Батон витамин. _	60												
Итого за Обед.			41,1	57,01	157	1314,16		5		2,58	44	223	595,11	20,35
Итого за день			51,48	70,14	201,2	1651,64		3,83	11,82	2,58	44	013,26	45	20,54

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_25_Б **День:** вторник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)
Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174,02	Каша вязкая молочная из риса с маслом_	200/10	7,43	13,43	53,18	364	0,05	0,17	8,16		19,45	23,4	5,41	0,1
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
428	Батон витамин. _	60												
Итого за Завтрак			8,36	14,25	87,47	517,9					65,17		25,73	
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	250/10	2,54	7,21	28,51	188,67	0,02	15,76			52,45	57,58	27,54	1,3
274	Зразы рубленые из свинины_	110	13,71	37,17	14,01	443,04	0,16	1,67	31,19		50,22	154,94	22,53	0,89
1	Икра кабачковая_ттк	60	1,01	2,59	5,26	48,17	0,07	2,52		1,15	14,76	13,32	5,4	0,29
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	4,55	4,82	25,39	163,09						26,09		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	60												
Итого за Обед.			21,88	51,81	88,17	902,97			31,19	1,15	121,53		56,87	
Итого за день			30,24	66,06	175,64	1420,87		42,88	39,35	1,15		282,38		7,61

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_25_Б **День:** среда **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	200/10	9,06	13,62	48,54	354,11								1,09
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
382,01	Какао на молоке"	200	6,7	3,4	21	143								1,2
428	Батон витамин. _	40												
Итого за Завтрак			16,56	17,82	89,14	591,11	0,27				269,75		44	
Обед.														
103,03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне_	200	2,12	2,23	19,39	137,6	0,08	13,2		0,11	10,64	43,84	17,96	0,67
6	Бедро куриное запечённое_	100	16,52	15,71	14,19	234,79	0,06	2	61,97		13	85,34	17	1,03
205	Рис с овощами	150	3,8	7,14	39,6	237,59	0,08	2,72			19,41	50,9		
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
428	Батон витамин. _	60												
Итого за Обед.			22,96	25,26	102,04	732,58		2	63,97	0,47	85,22		42,02	2
Итого за день			39,52	43,08	191,18	1323,69		40,24	63,97	0,47	13	196,68	17	8,99

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_25_Б **День:** четверг **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (2 вариант)	200/10	9,1	12,99	35,18	295	0,21	1,64	65,21		183,58	245,75		
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,04		100		22	76,8		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	60												
Итого за Завтрак			14,25	17,61	50,46	418			165,21		205,58		1,4	
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	200/10	3,52	3,24	30,11	137,6	0,06	5,28			18,34	35,61	15,21	0,57
235	Суфле из отварной рыбы (минтай)_	100	12,02	3,49	2,77	90,02	0,04	1,52	44,64		53,17	143,59	16,52	0,67
312	Пюре картофельное_	150	3,1	4,8	20,5	137,3	0,14	18,2			37,02	86,6	27,8	1
352,04	Напиток "Витошка Лайт"_	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
428	Батон витамин. _	50												
Итого за Обед.			18,64	11,53	69,38	429,92			196,99	3,82	108,53		59,53	
Итого за день			32,89	29,14	119,84	847,92		48,07	362,2	3,82		591,15		2,52

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_25_Б **День:** пятница **Неделя:** 1 **Сезон:** 01.01-12.31 (Все) **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
13,05	-Запеканка из творога с морковью	170	23,12	20,06	21,59	358,7	0,1	1,07	48,04		140,93	182,21		
2	Молоко сгущенное	30	2,16	9	16,8	147		0,3	12,6	0,06		65,7		0,06
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	100												
Итого за Завтрак			25,35	29,08	53,39	565,7			60,64	0,06	233,03		11,6	
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_	200/10	6,14	3,97	17,38	111,46	0,04	127,63		0,05	39,81	39,6	16,22	0,65
54,15	Паста болоньезе с филе кур_	200	26,28	11,47	51,61	416,41	0,04	4,89		0,09	7	28,47	19	0,41
1	Икра кабачковая_ттк	60	1,01	2,59	5,26	48,17	0,07	2,52		1,15	14,76	13,32	5,4	0,29
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
428	Батон витамин. _	50												
Итого за Обед.			34,11	18,31	95,01	664,24	1		2	1,65	85,81	215	48,89	1
Итого за день			59,46	47,39	148,4	1229,94	1	137,04	62,64	1,71	7	348,7	19	2,29

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_25_Б **День:** понедельник **Неделя:** 2 **Сезон:** 01.01-12.31 (Все) **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	5,71	8,95	28,25	217,14								
15	Сыр (порциями)	20	1	1		13,16	0,04	0,04	7,88		37,52	22,52	2,08	0,04
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
428	Батон витамин. _	70												
Итого за Завтрак			9,88	12,63	44,2	330,9	0,08				163,3		16,08	
Обед.														
021,01	Суп-пюре из гороха_	200	5,95	3,64	13,28	118,8		3			38	66	29	2
371	Гренки_	20	0,18	0,02	1,1	5,18								
260	Гуляш свинина__	50/50	10,37	27,41	2,83	300,37		2		0,07	6	5,63	16	0,1
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	23,94	25,85	107,78	757,01				2,48		882,29		19,94
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
428	Батон витамин. _	50												
Итого за Обед.			40,96	57,1	153,85	1303,96		5	2	2,91	44	223	614,24	20,64
Итого за день			50,84	69,73	198,05	1634,86		2,92	9,88	2,91	44	017,04	45	20,81

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_25_Б **День:** вторник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	200/10	9,06	13,62	48,54	354,11								1,09
3,03	Бутерброды с маслом и сыром_30/10/20	30/10/20	7,62	12,81	14,89	206,12	0,1	0,27	143,04		337,46	232,72	22,93	1,19
382,01	Какао на молоке"	200	6,7	3,4	21	143								1,2
428	Батон витамин. _	30												
Итого за Завтрак			23,38	29,83	84,43	703,23	0,31				575,21		48,93	
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	200/10	2,05	5,82	23,03	152,39	0,02	12,73			42,36	46,51	22,24	1,05
274	Зразы рубленые из свинины_	100	12,47	33,79	12,73	402,77	0,14	1,52	28,36		45,66	140,86	20,48	0,81
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	4,55	4,82	25,39	163,09						26,09		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	50												
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
Итого за Обед.			19,94	45,25	95,75	872,25			28,36		124,12		62,12	
Итого за день			43,32	75,08	180,18	1575,48		35,07	171,4			448,98		10,02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_25_Б **День:** среда **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
210	Омлет натуральный	150	9,48	16,92	1,85	197,11	0,15	0,22			67,32	147,42	10,5	1,77
3	Кукуруза консервированная	50	7,25	1,5	24,75	144,5	1			3,5	85	752,5	260	9,5
378	Чай с молоком_	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
428	Батон витамин. _	100												
Итого за Завтрак			18,25	19,78	42,5	422,61			10	3,5	278,92		285,9	
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_	250/10	7,6	4,92	21,52	138	0,05	158,02		0,06	49,29	49,03	20,08	0,8
291	Плов из бройлер-цыплят_	200	19,43	22,57	62,17	500,77	0,17	6,57	28		36,11	189,37	53,97	1,83
352	Кисель "Витошка"_	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
428	Батон витамин. _	40												
Итого за Обед.			27,03	27,49	107,69	733,77		20	158	2,41	85,4		74,05	
Итого за день			45,28	47,27	150,19	1156,38		166,14	168	5,91		231,12		14,31

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_25_Б **День:** четверг **Неделя:** 2 **Сезон:** 01.01-12.31 (Все) **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
268,03	Шницель (свинина)_	90	10,56	27,34	10,83	333,84					6		15	0,72
205	Рис с овощами	150	3,8	7,14	39,6	237,59	0,08	2,72			19,41	50,9		
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
428	Батон витамин. _	40												
Итого за Завтрак			14,49	34,5	65,12	631,33	0,2				59,95	125	9,16	2
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	200/10	3,52	3,24	30,11	137,6	0,06	5,28			18,34	35,61	15,21	0,57
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	70/35	14,04	32,48	23,42	449,72	0,42	1,86	32,67		43,6	172,46	34,9	1,82
71	Огурец свежий порционный_	60	0,08	0,02	0,2	1,3	0,02	1,08		0,02	2,48	4,54	1,52	0,06
312	Пюре картофельное_	150	3,1	4,8	20,5	137,3	0,14	18,2			37,02	86,6	27,8	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
428	Батон витамин. _	50												
Итого за Обед.			21,4	40,63	106,24	858,72			32,67	0,05	103,7		80,7	
Итого за день			35,89	75,13	171,36	1490,05		33,36	32,67	0,05	6	355,92	15	4,83

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_25_Б **День:** пятница **Неделя:** 2 **Сезон:** 01.01-12.31 (Все) **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223,14	Запеканка творожная с яблоком__	170	69,32	88	74,69	677,65			171,29			567,06		1,71
2	Молоко сгущенное	30	2,16	9	16,8	147		0,3	12,6	0,06		65,7		0,06
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	100												
Итого за Завтрак			71,55	97,02	106,49	884,65	0,2	1,58		0,06	607,72		81,58	
Обед.														
103,03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне_	200	2,12	2,23	19,39	137,6	0,08	13,2		0,11	10,64	43,84	17,96	0,67
44,03	Каша "Царская"с филе кур_	200	18,97	14,14	78,3	604,62		2		1,35		460,91		10,05
54,09	Компот из клубники_	200	0,2	1	7,4	39		16	30		4	1,6	5,2	0,26
428	Батон витамин. _	60												
Итого за Обед.			21,29	17,37	105,09	781,22		2	30	1,46	61,23		325,08	
Итого за день			92,84	114,39	211,58	1665,87		2	213,89	1,52		141,91		13,03
Среднее за период			48,18	63,74	174,76	1399,67	0,92	3		2,01	356,06	79	250,01	1
Итого за период			481,76	637,41	1747,62	13996,7	9,24	34		20,12	3560,61	786	2500,11	11

Составил _____ Плетнева К.Ф. Утвердил _____

М.П.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_25_Б **День:** понедельник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)
Неделя: 1 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	250/10	7,07	11,08	34,98	268,84								
15	Сыр (порциями)	25	1,25	1,25		16,45	0,05	0,05	9,85		46,9	28,15	2,6	0,05
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
428	Батон витамин. _	70												
Итого за Завтрак			11,49	15,01	50,93	385,89	0,09				172,68		16,6	
Обед														
021,01	Суп-пюре из гороха_	250	7,44	4,55	16,6	148,5		4			47	83	36	2
371	Гренки_	20	0,18	0,02	1,1	5,18								
260	Гуляш свинина__	70/70	14,52	38,37	3,96	420,52	1	3		0,1	8	7,88	23	0,14
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	28,73	31,02	129,34	908,41				2,98		058,75		23,93
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
428	Батон витамин. _	70												
Итого за Обед.			51,53	74,05	183,01	1615,41	1	7		3,11	55	302	714,21	24,38
Итого за день			63,02	89,06	233,94	2001,3	1	4,21	9,85	3,11	55	186,34	59	24,56

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_25_Б **День:** вторник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)
Неделя: 1 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174,02	Каша вязкая молочная из риса с маслом_	250/10	9,2	16,63	65,84	450,67	0,06	0,21	10,1		24,08	28,97	6,7	0,12
15	Сыр (порциями)	20	1	1		13,16	0,04	0,04	7,88		37,52	22,52	2,08	0,04
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
428	Батон витамин. _	50												
Итого за Завтрак			11,13	18,45	100,13	617,73					107,32		29,1	
Обед														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	250/10	2,54	7,21	28,51	188,67	0,02	15,76			52,45	57,58	27,54	1,3
274	Зразы рубленые из свинины_	110	13,71	37,17	14,01	443,04	0,16	1,67	31,19		50,22	154,94	22,53	0,89
1	Икра кабачковая_ттк	100	1,68	4,32	8,77	80,28	0,12	4,2		1,92	24,6	22,2	9	0,48
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,46	5,78	30,47	195,71						31,31		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	50												
Итого за Обед.			23,46	54,5	96,76	967,7			31,19	1,92	132,19		60,47	
Итого за день			34,59	72,95	196,89	1585,43		44,64	49,17	1,92		324,57		7,86

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_25_Б **День:** среда **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	250/10	11,22	16,86	60,1	438,42								1,35
	Фрукт свежий_	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
382,01	Какао на молоке"	200	6,7	3,4	21	143								1,2
428	Батон витамин. _	50												
Итого за Завтрак			19,42	21,76	100,6	675,92	0,25				303		44	
Обед.														
103,03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне_	250	2,65	2,79	24,24	172	0,1	16,5		0,14	13,3	54,8	22,45	0,84
6	Бедро куриное запечённое_	100	16,52	15,71	14,19	234,79	0,06	2	61,97		13	85,34	17	1,03
	Ризотто_	180	4,56	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61,08		
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
428	Батон витамин. _	70												
Итого за Обед.			24,25	27,25	114,81	814,5		2	63,97	0,5	91,76		46,51	2
Итого за день			43,67	49,01	215,41	1490,42		43,58	63,97	0,5	13	240,32	17	9,52

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_25_Б **День:** четверг **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (2 вариант)	250/10	11,27	16,08	43,56	365,24	0,26	2,03	80,74		227,29	304,26		
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,04		100		22	76,8		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	50												
Итого за Завтрак			16,42	20,7	58,84	488,24			180,74		249,29		1,4	
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	250/10	4,36	4,01	37,28	170,36	0,07	6,54			22,71	44,09	18,83	0,71
235	Суфле из отварной рыбы (минтай)_	120	14,43	4,19	3,32	108,02	0,05	1,82	53,57		63,8	172,31	19,82	0,81
312	Пюре картофельное_	180	3,72	5,76	24,6	164,76	0,17	21,84			44,42	103,92	33,36	1,2
352,04	Напиток "Витошка Лайт"_	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
428	Батон витамин. _	70												
Итого за Обед.			22,51	13,96	81,2	508,14			205,92	3,82	130,93		72,01	
Итого за день			38,93	34,66	140,04	996,38		53,66	386,66	3,82		704,18		3

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_25_Б **День:** пятница **Неделя:** 1 **Сезон:** 01.01-12.31 (Все) **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
13,05	Запеканка из творога с морковью	200	27,2	23,6	25,4	422	0,12	1,26	56,52		165,8	214,36		
2	Молоко сгущенное	30	2,16	9	16,8	147		0,3	12,6	0,06		65,7		0,06
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	120												
Итого за Завтрак			29,43	32,62	57,2	629			69,12	0,06	257,9		11,6	
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_	250/10	7,6	4,92	21,52	138	0,05	158,02		0,06	49,29	49,03	20,08	0,8
54,15	Паста болоньезе с филе кур_	200	26,28	11,47	51,61	416,41	0,04	4,89		0,09	7	28,47	19	0,41
1	Икра кабачковая_ттк	100	1,68	4,32	8,77	80,28	0,12	4,2		1,92	24,6	22,2	9	0,48
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
428	Батон витамин. _	40												
Итого за Обед.			36,24	20,99	102,66	722,89	1		2	2,43	105,13	215	56,35	1
Итого за день			65,67	53,61	159,86	1351,89	1	169,3	71,12	2,49	7	399,16	19	2,63

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_25_Б **День:** суббота **Неделя:** 1 **Сезон:** 01.01-12.31 (Все) **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175,01	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом_	250/10	11,54	21,23	63,54	493,42				0,17	12	57,5	32	0,4
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
376	Чай с молоком_	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
428	Батон витамин. _	50												
Итого за Завтрак			13,86	23,39	99,04	668,42	0,11			0,17	161,62	89	52,55	1
Обед.														
157	Солянка домашняя со сметаной_	300/10	20,95	23,86	5,88	319,3		17,13		0,25	2	49	2	0,99
265	Плов со свининой_	250	19,64	20,11	31	383,32	0,11	1,52			16,95	238,26	22,54	1,89
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	70												
Итого за Обед.			40,66	43,99	51,88	762,62	0,18			0,25	41,3		47,56	
Итого за день			54,52	67,38	150,92	1431,04		40,01	10	0,42	14	440,36	34	8,37

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7) Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_25_Б **День:** понедельник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	250/10	7,07	11,08	34,98	268,84								
15	Сыр (порциями)	35	1,75	1,75		23,03	0,07	0,07	13,79		65,66	39,41	3,64	0,07
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
428	Батон витамин. _	70												
Итого за Завтрак			11,99	15,51	50,93	392,47	0,11				191,44		17,64	
Обед.														
021,01	Суп-пюре из гороха_	250	7,44	4,55	16,6	148,5		4			47	83	36	2
371	Гренки_	20	0,18	0,02	1,1	5,18								
260	Гуляш свинина__	60/60	12,44	32,89	3,4	360,44	1	3		0,08	7	6,76	19	0,12
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	28,73	31,02	129,34	908,41				2,98		058,75		23,93
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,52	0,18	28,86	122,6		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
428	Батон витамин. _	50												
Итого за Обед.			49,31	68,66	179,3	1545,13	1	7	2	3,42	54	271	733,01	24,65
Итого за день			61,3	84,17	230,23	1937,6	1	3,15	15,79	3,42	54	211,52	55	24,85

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8) Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_25_Б **День:** вторник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом_	250/10	11,22	16,86	60,1	438,42								1,35
3	Бутерброды с маслом и сыром_30/15/20	30/15/20	8,25	13,88	16,13	223,3	0,11	0,29	154,96		365,58	252,11	24,84	1,29
382,01	Какао на молоке"	200	6,7	3,4	21	143								1,2
428	Батон витамин. _	50												
Итого за Завтрак			26,17	34,14	97,23	804,72	0,36				637,08		50,84	
Обед.														
82,02	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне_	250/10	2,54	7,21	28,51	188,67	0,02	15,76			52,45	57,58	27,54	1,3
274	Зразы рубленые из свинины_	120	14,96	40,55	15,28	483,32	0,17	1,83	34,03		54,79	169,03	24,57	0,97
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,46	5,78	30,47	195,71						31,31		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	80												
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								
Итого за Обед.			23,83	54,36	108,86	1021,7			34,03		144,16		71,51	4,4
Итого за день			50	88,5	206,09	1826,42		38,43	188,99			512,83		10,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_25_Б **День:** среда **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
210	Омлет натуральный	200	12,64	22,56	2,46	262,81	0,2	0,29			89,76	196,56	14	2,36
3	Кукуруза консервированная	100	14,5	3	49,5	289	2			7	170	1505	520	19
376	Чай с молоком_	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
429	Батон витамин. _	50												
Итого за Завтрак			28,66	26,92	67,86	632,81			10	7	386,36		549,4	
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне_	300/10	9,06	5,87	25,66	164,54	0,06	188,41		0,07	58,77	58,46	23,94	0,95
291,01	Плов с куриным филе_	220	21,41	24,82	68,38	550,84	0,13	6,64	21,41		51	192,9		
352,04	Напиток "Витошка Лайт"_	200			16	65	0,4	21,4	152,35	3,82				
429	Батон витамин. _	70												
Итого за Обед.			30,47	30,69	110,04	780,38			173,76	3,89	109,77		23,94	
Итого за день			59,13	57,61	177,9	1413,19		218,07	183,76	10,89		2045,72		22,72

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_25_Б **День:** четверг **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
268,03	Шницель (свинина)_	100	11,73	30,38	12,03	370,93					7		16	0,8
2005	Рис с овощами	180	4,56	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61,08		
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
429	Батон витамин. _	50												
Итого за Завтрак			16,42	38,97	74,24	715,94	0,23				66,81	139	9,92	2
Обед.														
96,02	Рассольник ленинградский на курином бульоне_	250/10	4,36	4,01	37,28	170,36	0,07	6,54			22,71	44,09	18,83	0,71
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	80/40	16,04	37,12	26,76	513,96	0,48	2,12	37,33		49,83	197,09	39,88	2,08
71	Огурец свежий порционный_	100	0,13	0,03	0,33	2,17	0,03	1,8		0,03	4,13	7,57	2,53	0,1
312	Пюре картофельное_	180	3,72	5,76	24,6	164,76	0,17	21,84			44,42	103,92	33,36	1,2
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
429	Батон витамин. _	60												
Итого за Обед.			24,91	47,01	120,98	984,05			37,33	0,06	123,35		95,87	
Итого за день			41,33	85,98	195,22	1699,99		39,78	37,33	0,06	7	419,56	16	5,55

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_25_Б **День:** пятница **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
223,14	Запеканка творожная с яблоком__	200	81,55	103,53	87,87	797,24			201,52			667,13		2,01
2	Молоко сгущенное	30	2,16	9	16,8	147		0,3	12,6	0,06		65,7		0,06
15	Сыр (порциями)	20	1	1		13,16	0,04	0,04	7,88		37,52	22,52	2,08	0,04
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	100												
Итого за Завтрак			84,78	113,55	119,67	1017,4	0,26	1,84		0,06	736,23		96,01	
Обед.														
103,03	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне_	300	3,18	3,35	29,09	206,4	0,12	19,8		0,17	15,96	65,76	26,94	1,01
44,03	Каша "Царская"с филе кур_	250	23,71	17,68	97,88	755,78	1	2		1,69		576,14		12,56
54,09	Компот из клубники_	200	0,2	1	7,4	39		16	30		4	1,6	5,2	0,26
428	Батон витамин. _	50												
Итого за Обед.			27,09	22,03	134,37	1001,18	1	2	30	1,86	78,2		409,54	
Итого за день			111,87	135,58	254,04	2018,58	1	2	252	1,92		401,65		16,22

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11_СеровДОВЗ_25_Б **День:** суббота **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,02	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом_	250/10	16,37	20,97	84,13	592,12								
15	Сыр (порциями)	20	1	1		13,16	0,04	0,04	7,88		37,52	22,52	2,08	0,04
378	Чай с молоком_	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
428	Батон витамин. _	70												
Итого за Завтрак			18,89	23,33	100,03	686,28	0,08				164,12		17,48	
Обед.														
43 457	Суп-лапша домашняя с филе куриным_	250	3,52	3,49	32,48	230,4	1,09	22,08		2,64		7,84		1,16
255	Печень по-строгановски__	60/60	15,95	13,5	4,26	221,98		1,24	32,35			30,65		0,07
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,46	5,78	30,47	195,71						31,31		
	Йогурт (стаканчик)_125мл	1	3,13	3,63	14,12	98,75	0,06	1,05	30		180	135	21	0,15
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
428	Батон витамин. _	50												
Итого за Обед.			28,13	26,42	96,33	806,84				2,64	216,88		27,36	
Итого за день			47,02	49,75	196,36	1493,12		25,77	80,23	2,64		322,92		2,11
Среднее за период			55,92	72,36	196,41	1603,78	1,12	2		2,6	398,16	85	271,24	1
Итого за период			671,05	868,26	2356,9	19245,36	13,43	18		31,19	4777,91	1016	3254,88	12

Составил _____ Плетнева К.Ф.

Утвердил _____

М.П.

ИП Розенбах Е.О.
Всего прошито, пронумеровано и скреплено печатью
7 (Семь) листов
_____ /Розенбах Е.О./