

Согласовано:

директор МБОУ СОШ № 1



/Волкова Н.В./

2024г.

Утверждаю:

ИП Розенбах Е.О.



/Е.О.Розенбах/

2024г.

**Примерное двухнедельное безмолочное  
меню горячих завтраков и обедов для  
детей с ограниченными возможностями в  
возрасте 7-11 лет**

**МБОУ СОШ №1**

**Сезон: Осень-Зима-Весна**

*Разработано согласно сборнику рецептур, на  
продукцию для обучающихся во всех образовательных  
учреждениях. Под редакцией: М.П. Могильного,  
В.А. Тутьельян, Дели Принт, 2011г.*

г. Красноуральск

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1-4\_СОШ№1\_б/м\_ДОВЗ

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	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
<b>Завтрак</b>														
143	Рагу из овощей_в/у	200	3,36	5,27	20,44	130,76	0,11	23,84	87,64		70,79	85,71	26,67	0,76
2*	Бутерброд с повидлом_	30/20	2,18	3,53	25,3	141,83	0,04	0,09	18,18		9,09	20,73	5,09	20,08
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
338	Фрукт свежий	1												
<b>Итого за Завтрак</b>			12,29	9,68	104,26	534,99					120,68		58,17	
<b>Обед.</b>														
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	250	5	9	46	216				0,21		85,5		2
241	Мясо отварное (свин.)_	20	5,62	4,5	0,7	65,2	0,02		4,04		9,28	45,74	14,84	0,32
371	Гренки_	20	1,32	0,12	8,71	41,34								
260	Гуляш свинина_	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96	20	0,11
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами_в/у	150	9,16	6,83	37,81	291,98		2,25		0,64		222,57		4,85
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,65	0,09	32,01	132,8		1,49		0,03	2,26	1,56	1,27	0,31
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,18
<b>Итого за Обед.</b>			41,91	55,33	176,82	1342,52	0,85	16,58		0,93	110,16	193	223,68	1
<b>Итого за день</b>			54,2	65,01	281,08	1877,51	1	40,68		0,93	7	471,57	20	31,93

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4\_СОШ№1\_б/м\_ДОВЗ

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	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
<b>Завтрак</b>														
125	Картофель отварной (без слив.масла)_в/у	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,17	20,61	28,58		19,52	79,71	29,01	1,17
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	50	8,8	1,1	57,2	264	0,43	0,23			61,6		40,28	2,43
6	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	23	110								0,3
338	Фрукт свежий	1												
<b>Итого за Завтрак</b>			15,23	5,94	118,21	576,35					90,72		72,79	
<b>Обед.</b>														
82	Борщ с капустой и картофелем_в/у	250/10	2,34	6,59	26,1	172,79	0,05	10,32			48,04	52,73	25,22	1,19
19	Курица отвар_	20	4,72	4,48	0,04	59,4		1		0,02	3	1,78	5	0,02
	Икра кабачковая_т/к	60	1,66	4,32	8,74	80,28	0,1	4,2		1,9	24,6	22,2	9	0,46
288	Курица отварная_	120	20,4	19,38	17,52	289,86	0,06	2	76,5		16	105,36	21	1,26
309	Макаронные изделия отварные (Б/М)	150	5,46	5,79	30,47	195,71						31,31		
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	50	8,8	1,1	57,2	264	0,43	0,23			61,6		40,28	2,43
6	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	23	110								0,3
<b>Итого за Обед.</b>			47,88	42,16	183,27	1256,84		3		1,92	213,33		105,94	2
<b>Итого за день</b>			63,11	48,1	301,48	1833,19		59,8	105,08	1,92	19	359,89	26	10,84





## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4\_СОШ№1\_б/м\_ДОВЗ

День: пятница  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	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
<b>Завтрак</b>														
293	Бигус со свинойн_в/у	240	26,88	29,6	88	151,28	0,08	3,2	21,89		41,2	2,4	20,48	
377	Чай с лимоном_	200/7	0,13	0,02	14,69	59,9		2,73			13,72	4,25	2,32	0,35
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,34	0,18			49,28		32,22	1,94
6	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,4	88								0,24
<b>Итого за Завтрак</b>			36,85	30,9	166,85	510,38			21,89		111,88		56,7	
<b>Обед.</b>														
88	Щи из свежей капусты с картофелем_в/у	200/10	6,38	4,14	18,07	115,92	0,04	6,3		0,08	7,39	24,11	10,16	0,36
260	Гуляш свинина_	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96	20	0,11
309	Макаронные изделия отварные (б/м)	150	5,46	5,79	30,47	195,71					31,31			
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
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
6	Хлеб ржаной	25	1,75	0,25	11,5	55								0,15
<b>Итого за Обед.</b>			32,3	44,76	129,84	1028,63	1	3		0,16	61,12	193	38,69	1
<b>Итого за день</b>			69,15	75,66	296,69	1539,01	1	15,24	21,89	0,16	7	70,59	20	4,92

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4\_СОШ№1\_б/м\_ДОВЗ

День: понедельник  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	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
<b>Завтрак</b>														
143	Рагу из овощей_в/у	230	3,86	6,06	23,51	150,37	0,12	27,42	100,79		81,4	98,56	30,67	0,87
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,34	0,18			49,28		32,22	1,94
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,18
338	Фрукт свежий	1												
<b>Итого за Завтрак</b>			13,07	7,26	98,07	487,57					136,44		65,55	
<b>Обед.</b>														
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	200	4	7,2	36,8	172,8				0,17		68,4		1,6
241	Мясо отварное (свин.)_	10	2,81	2,25	0,35	32,6	0,01		2,02		4,64	22,87	7,42	0,16
371	Гренки_	20	1,32	0,12	8,71	41,34								
260	Гуляш свинина_	50/50	10,64	28,19	2,89	309		2		0,04	6	5,8	17	0,09
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами_в/у	150	9,16	6,83	37,81	291,98		2,25		0,64		222,57		4,85
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,18
<b>Итого за Обед.</b>			36,31	45,55	154,88	1156,92	0,84	32,59		0,85	110,74	161	231,79	1
<b>Итого за день</b>			49,38	52,81	252,95	1644,49		60,22	102,81	0,85	6	485	17	12,61



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4\_СОШ№1\_б/м\_ДОВЗ

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	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
<b>Завтрак</b>														
44	Каша гречневая рассыпчатая с овощами_в/у	240	14,65	10,93	60,49	467,17		3,6		1,03		356,11		7,76
2	Бутерброд с повидлом_	20/20	1,74	2,82	20,24	113,46	0,03	0,07	14,54		7,27	16,58	4,07	16,06
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	20	3,52	0,44	22,88	105,6	0,17	0,09			24,64		16,11	0,97
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
338	Фрукт свежий	1												
<b>Итого за Завтрак</b>			21,38	14,41	127,81	790,23	0,59	1		1,03	71,75		255,7	
<b>Обед.</b>														
82	Борщ с капустой и картофелем_в/у	250/10	2,34	6,59	26,1	172,79	0,05	10,32			48,04	52,73	25,22	1,19
19	Курица отвар_	20	4,72	4,48	0,04	59,4		1		0,02	3	1,78	5	0,02
637	Азу по-татарски (свинина)_в/у	250	16,53	8,94	4,66	168,59		1			29	196	32	3
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
5	Хлеб пшеничный	20	3,52	0,44	22,88	105,6	0,17	0,09			24,64		16,11	0,97
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44							44,28	3
<b>Итого за Обед.</b>			29,17	20,74	94,89	683,18		2		0,05	81	196	44,28	3
<b>Итого за день</b>			50,55	35,15	222,7	1473,41		15,91	14,54	1,08	32	431,56	37	27,8

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4\_СОШ№1\_б/м\_ДОВЗ

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	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
<b>Завтрак</b>														
125	Картофель отварной (без слив.масла)_в/у	130	2,48	3,74	19,94	123,37	0,15	17,86	24,77		16,92	69,08	25,14	1,01
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	30	5,28	0,66	34,32	158,4	0,26	0,14			36,96		24,17	1,46
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
338	Фрукт свежий (яблоко, банан, апельсин)	200	0,8	0,8	19,6	94								
<b>Итого за Завтрак</b>			10,03	5,42	98,06	479,77					57,72		51,55	
<b>Обед.</b>														
88	Щи из свежей капусты с картофелем_в/у	250/10	7,9	5,13	22,37	143,52	0,05	7,8		0,09	9,15	29,85	12,58	0,45
19	Курица отвар_	10	2,36	2,24	0,02	29,7				0,01	2	0,89	2	0,01
288	Курица отварная_	120	20,4	19,38	17,52	289,86	0,06	2	76,5		16	105,36	21	1,26
80	Ризотто_в/у	180	4,54	8,57	47,52	285,11	0,1	3,26			23,29	61,06		
389	Сок фруктовый_	200	1		20,2	84,8	0,06	20			14	64	24	1
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,34	0,18			49,28		32,22	1,94
6	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,4	88								0,24
<b>Итого за Обед.</b>			46,04	36,6	171,79	1132,19		2	76,5	0,1	152,87		75,4	2
<b>Итого за день</b>			56,07	42,02	269,85	1611,96		53,34	101,27	0,1	18	333,04	23	7,77

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4\_СОШ№1\_б/м\_ДОВЗ

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	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
<b>Завтрак</b>														
205	Рис с овощами_в/у	230	7,94	9,18	43,75	288,88	0,12	4,17			29,76	78,02		
20	Салат из свежих огурцов_	60	0,64	5,05	1,98	55,94	0,07	12,25			21,91	39,32	16,98	0,67
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,34	0,18			49,28		32,22	1,94
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,18
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>17,79</b>	<b>15,43</b>	<b>120,29</b>	<b>682,02</b>					<b>106,71</b>		<b>51,86</b>	
<b>Обед.</b>														
96,04	Рассольник ленинградский_в/у	200/10	4,7	4,28	40,26	183,95	0,09	13,44		0,16	11,47	57,16	19,95	0,74
19	Курица отвар_	10	2,36	2,24	0,02	29,7				0,01	2	0,89	2	0,01
260	Гуляш свинина_	60/60	12,77	33,83	3,47	370,8	1	3		0,05	7	6,96	20	0,11
125	Картофель отварной (без слив масла)_в/у	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,17	20,61	28,58		19,52	79,71	29,01	1,17
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
5	Хлеб пшеничный	20	3,52	0,44	22,88	105,6	0,17	0,09			24,64		16,11	0,97
6	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	9,2	44								0,12
338	фрукт свежий	1												
<b>Итого за Обед.</b>			<b>28,13</b>	<b>45,49</b>	<b>127,7</b>	<b>999</b>	<b>1</b>	<b>36,05</b>	<b>30,58</b>	<b>0,58</b>	<b>81,38</b>	<b>193</b>	<b>88,77</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45,92</b>	<b>60,92</b>	<b>247,99</b>	<b>1681,02</b>	<b>1,08</b>	<b>62,68</b>	<b>30,58</b>	<b>0,58</b>	<b>9</b>	<b>281,46</b>	<b>22</b>	<b>6,79</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4\_СОШ№1\_б/м\_ДОВЗ

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	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
<b>Завтрак</b>														
289	Рагу из птицы с овощами_в/у	220	11,63	10,87	14,08	201,01	0,07	10,49	13,51		34,08	100,25		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	50	8,8	1,1	57,2	264	0,43	0,23			61,6		40,28	2,43
6	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,4	88								0,24
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>23,3</b>	<b>12,39</b>	<b>104,68</b>	<b>613,01</b>			<b>13,51</b>		<b>103,36</b>		<b>43,36</b>	
<b>Обед.</b>														
101	Суп картофельный с пшеном_в/у	250/10	2,29	2,95	21,4	162,24	0,09	8,58			482,72	58,21	23,69	0,92
19	Курица отвар_	20	4,72	4,48	0,04	59,4		1		0,02	3	1,78	5	0,02
295,04	Паста болоньезе_в/у	260	22,05	32,5	50,45	569,02	0,01	4,77		0,09	7	27,76	19	0,38
	Икра кабачковая_т/к	60	1,66	4,32	8,74	80,28	0,1	4,2		1,9	24,6	22,2	9	0,46
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	40	7,04	0,88	45,76	211,2	0,34	0,18			49,28		32,22	1,94
6	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	13,8	66								0,18
<b>Итого за Обед.</b>			<b>39,93</b>	<b>45,45</b>	<b>155,19</b>	<b>1208,14</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>2,01</b>	<b>579,41</b>	<b>209</b>	<b>75,12</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>63,23</b>	<b>57,84</b>	<b>259,87</b>	<b>1821,15</b>	<b>1</b>	<b>28,73</b>	<b>13,51</b>	<b>2,01</b>	<b>10</b>	<b>215,8</b>	<b>24</b>	<b>7,13</b>
<b>Среднее за период</b>			<b>53,7</b>	<b>52,26</b>	<b>267,32</b>	<b>1668,14</b>	<b>1,16</b>	<b>2</b>		<b>0,85</b>	<b>263,14</b>	<b>115</b>	<b>182,62</b>	<b>1</b>
<b>Итого за период</b>			<b>537,01</b>	<b>522,57</b>	<b>2673,2</b>	<b>16681,41</b>	<b>11,64</b>	<b>23</b>		<b>8,53</b>	<b>2631,4</b>	<b>1145</b>	<b>826,24</b>	<b>12</b>

Составил \_\_\_\_\_ Калькулятор3

Утвердил \_\_\_\_\_





ИП Розенбах Е.О.  
Всего прошито, пронумеровано и  
скреплено печатью

4 (Четыре) листа

Подпись

