

Согласовано:
директор МАОУ Гимназия №86

Утверждаю:
ИП Розенбах Евгения Олеговна


_____/ Е.С. Делидова /
«15» сентября 2026г.


_____/ Е.О.Розенбах /
«15» сентября 2026г.

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

МАОУ Гимназия №86

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. Нижний Тагил

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 1-4_ДОВЗ_86осн_НТ/26

День: понедельник
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														
74,02	Каша вязкая молочная из риса с маслом_	200/10	5,48	10,63	45,04	299,92	0,03		45	0,16		63		0,4
15	Сыр (порциями)	20	5,2	5,24		67,8		0,16	0,04					0,16
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	3,35	28,14	155,14								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	40	3,12	1,08	21,32	107,2	0,16							1,12
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
Итого за Завтрак			19,35	20,65	110,51	705,66				0,16	274,05		48,54	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	200	3,76	3,55	12,43	97,44	0,16	7,36		0,15		54,72		1,28
371	Гренки_	20	1,56	0,54	10,66	53,6	0,1							0,54
260	Гуляш свинина	45/45	10,05	15,17	1,99	183,27	0,03	3,36		0,07	4	8,2	10	0,21
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	9,06	6,71	44,48	279,2	0,32		27	0,57		214,88		4,79
376	Чай с сахаром	200			15	59,97								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03						0,59
Итого за Обед.			28,2	27,01	111,22	804,28				0,79	117,67	115	185,64	
Итого за день			47,55	47,66	221,73	1509,94	1,1	10,96	72,04	0,95	4	340,8	10	10,82

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_86осн_НТ/26

День: вторник
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														
175,01	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом_	200/10	6,05	11,22	33,45	259,22	0,01		45	0,06	3	24	1	0,14
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45			3		
5	Хлебобулочное изделие витамин.	40	3,12	1,08	21,32	107,2	0,16							1,12
6	Хлеб ржаной	40	2,86	0,46	21,34	100,8	0,14	0,06						1,18
376	Чай с сахаром	200			15	59,97								
Итого за Завтрак			12,11	20,01	91,24	593,29				0,06	77,42		30,92	
Обед.														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	200/10	1,29	4,35	7,89	76,22	0,03	8,23		0,12		29,21		0,69
54,05	Паста болоньезе с курицей_в/у	240	14,45	11,71	35,76	308,88	0,01	1,67		0,08	7	13,34	9	0,18
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,68	0,12	31,58	130,26								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	50	3,9	1,36	26,66	134	0,2							1,4
6	Хлеб ржаной	35	2,51	0,41	18,68	88,2	0,13	0,06						1,04
Итого за Обед.			22,83	17,95	120,57	737,56		1		0,2	107,2		44,44	1
Итого за день			34,94	37,96	211,81	1330,85	0,68	10,02	90	0,26	10	69,55	10	5,75

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_86осн_НТ/26

День: среда

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	Са	Р	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	200/10	18,39	27,28	98,08	714,31	0,35		95,98	0,65	21,32	247,89	162,08	5,43
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8								
378	Чай с молоком	200	1,43	1,63	18,4	93,54								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03						0,59
Итого за Завтрак			28,67	34,55	143,42	1001,45			95,98	0,65	71,89	247,89	175,64	6,86
Обед.														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями в/у	200	2,25	2,35	16,8	99,5	0,08	13,2		0,11		43,84		0,66
43 468	Наггетсы рыбные (минтай)	90	14,63	10,91	18,5	245,03	0,05		14,4	0,79		194,4		1,39
205	Рис с овощами в/у	150	3,2	6,43	30,77	196,6	0,06	5,2		0,31		77,84		0,75
388	Компот из ягод (заморозка)	200	0,23	0,08	31,92	130,2								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03						0,59
	Фрукт свежий*	1	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2		11		2,2
Итого за Обед.			24,48	21,21	134,45	849,13				1,41	151,53		107,74	
Итого за день			53,15	55,76	277,87	1850,58	0,95	28,46		2,06				

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_86осн_НТ/26

День: четверг

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
210	Омлет натуральный	150	14,54	21,25	2,74	259,9			49,09			3,27		
3	Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	6,72	36		2,88			25,2	24,6		0,22
376	Чай с сахаром	200			15	59,97								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	50	3,9	1,36	26,66	134	0,2							1,4
6	Хлеб ржаной	40	2,86	0,46	21,34	100,8	0,14	0,06						1,18
Итого за Завтрак			22,62	23,31	72,46	590,67					114,14		33,32	
Обед.														
96	Рассольник ленинградский со сметаной в/у	200/10	2,13	5,59	14,57	119,58	0,09	13,69		0,16		58,34		0,78
279,02	Тефтели 2-й вариант /свин/ б/с	90	13,29	21,03	13,91	296,73	0,02	2,79		0,09	4	28,33	12	0,31
312	Пюре картофельное в/у	150	3,22	4,84	21,96	148,21	0,15	25,6	22,5	0,13		75,74		1,15
352,04	Напиток "Витошка Лайт"	200			15,52	62,4								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	40	3,12	1,08	21,32	107,2	0,16							1,12
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
Итого за Обед.			23,91	32,89	103,29	809,72				0,38	105,64	137	78	1
Итого за день			46,53	56,2	175,75	1400,39	0,87	45,07	71,59	0,38	4	190,28	12	7,05

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
ацион: 1-4_ДОВЗ_86осн_НТ/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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
73,02	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом_	200/10	7,57	9,37	41,39	282,64			36,35			2,42		
15	Сыр (порциями)	20	5,2	5,24		67,8		0,16	0,04					0,16
52,04	Напиток "Витошка Лайт"__	200			15,52	62,4								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	40	3,12	1,08	21,32	107,2	0,16							1,12
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
Итого за Завтрак			18,04	16,04	94,24	595,64					270,39		28,54	
Обед.														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	200/10	1,66	5,41	7,54	86,64	0,04	6,78		0,09		24,28		0,38
291	Плов из бройлер-цыплят_в/у	240	23,77	19,33	40,81	436,13	0,06	4,45		0,35	14	98,61	19	0,85
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,68	0,12	31,58	130,26								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03						0,59
Итого за Обед.			29,88	25,9	106,59	783,83		2		0,44	70,43		60,57	1
Итого за день			47,92	41,94	200,83	1379,47	0,56	11,47	36,39	0,44	14	125,31	19	4,83

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)
ацион: 1-4_ДОВЗ_86осн_НТ/26

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
73,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом_	200/10	8,54	12,07	45,29	323,26			45			3		
15	Сыр (порциями)	20	5,2	5,24		67,8		0,16	0,04					0,16
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	3,35	28,14	155,14								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	40	3,12	1,08	21,32	107,2	0,16							1,12
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
Итого за Завтрак			22,41	22,09	110,76	729					270,85		28,54	
Обед.														
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	200	3,76	3,55	12,43	97,44	0,16	7,36		0,15		54,72		1,28
371	Гренки_	20	1,56	0,54	10,66	53,6	0,1							0,54
260	Гуляш свинина_	45/45	10,05	15,17	1,99	183,27	0,03	3,36		0,07	4	8,2	10	0,21
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	150	9,06	6,71	44,48	279,2	0,32		27	0,57		214,88		4,79
376	Чай с сахаром	200			15	59,97								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03						0,59
Итого за Обед.			28,2	27,01	111,22	804,28				0,79	117,67	115	185,64	
Итого за день			50,61	49,1	221,98	1533,28	1,07	10,96	72,04	0,79	4	280,8	10	10,42

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_86осн_НТ/26

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
18	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_	200/10	6,92	11,46	39,65	291,49	0,09		44,99	0,22		89,68		1,34
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03						0,59
376	Чай с сахаром	200			15	59,97								
Итого за Завтрак			15,77	17,1	81,59	545,06				0,22	58,25		58,55	
Обед.														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	200/10	1,29	4,35	7,89	76,22	0,03	8,23		0,12		29,21		0,69
274	Зразы рубленые из свинины_	90	10,7	23,45	13,52	305,82	0,07	3,27		0,06	3	18,95	8	0,75
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,4	4,8	36,45	213,15			26,1			1,8		
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,23	0,08	31,92	130,2								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03						0,59
	Фрукт свежий*	1	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2		11		2,2
Итого за Обед.			21,79	34,12	126,24	903,19				0,38	109,27	89	46,4	
Итого за день			37,56	51,22	207,83	1448,25	0,6	21,56	71,09	0,6	3	150,64	8	7,84

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_86осн_НТ/26

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		В1	С	А	Е	Са	Р	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	180/10	16,64	24,68	88,74	646,28	0,32		86,84	0,59	19,29	224,28	146,64	4,91
376	Чай с сахаром	200			15	59,97								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	40	3,12	1,08	21,32	107,2	0,16							1,12
6	Хлеб ржаной	40	2,86	0,46	21,34	100,8	0,14	0,06						1,18
3 465,0	Кондитерское изделие	30	1,53	8,46	18,69	155,4								
Итого за Завтрак			24,15	34,68	165,09	1069,65			86,84	0,59	90,79	224,28	170,56	7,21
Обед.														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	200/10	1,66	5,41	7,54	86,64	0,04	6,78		0,09		24,28		0,38
291	Плов из бройлер-цыплят_в/у	240	23,77	19,33	40,81	436,13	0,06	4,45		0,35	14	98,61	19	0,85
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,68	0,12	31,58	130,26								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
Итого за Обед.			30,6	26,02	111,93	809,03		2		0,44	73,49		64,95	1
Итого за день			54,75	60,7	277,02	1878,68	0,95	11,34		1,03	14		19	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_86осн_НТ/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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
276	Макароны запеченные с сыром	150	8,43	7,87	37,61	258,4		0,09	27,02			1,8		0,09
71	Огурец свежий порционный	60	0,48	0,06	1,68	9		6		0,06		25,2		0,36
378	Чай с молоком	200	1,43	1,63	18,4	93,54								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	50	3,9	1,36	26,66	134	0,2							1,4
6	Хлеб ржаной	40	2,86	0,46	21,34	100,8	0,14	0,06						1,18
Итого за Завтрак			17,1	11,38	105,69	595,74				0,06	214,06		38,98	
Обед														
96	Рассольник ленинградский со сметаной в/у	200/10	2,13	5,59	14,57	119,58	0,09	13,69		0,16		58,34		0,78
268,03	Шницель (свинина)	90	12,9	17,47	12,84	258,6	0,08				4		12	0,64
312	Пюре картофельное в/у	150	3,22	4,84	21,96	148,21	0,15	25,6	22,5	0,13		75,74		1,15
378	Чай с сахаром	200			15	59,97								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03						0,59
Итого за Обед			22,02	28,94	91,03	717,16				0,29	101,98	130	70,27	
Итого за день			39,12	40,32	196,72	1312,9	0,85	45,47	49,52	0,35	4	161,08	12	7,03

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_ДОВЗ_86осн_НТ/26

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
210	Омлет натуральный	110	10,66	15,58	2,01	190,59			36			2,4		
181	Каша жидкая из манной крупы с маслом	150/10	4,33	7,85	31,35	214,44	0,03		33,24	0,33		21,05		0,22
378	Чай с сахаром	200			15	59,97								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	20	1,56	0,54	10,66	53,6	0,08							0,56
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03						0,59
Итого за Завтрак			17,98	24,2	69,69	569				0,33	43,87		15,95	
Обед														
101	Суп картофельный с пшеном со сметаной в/у	200/10	2,58	3,36	16,99	110,4	0,08	13,49		0,11		44,73		0,67
54,05	Паста болоньезе с курицей в/у	240	14,45	11,71	35,76	308,88	0,01	1,67		0,08	7	13,34	9	0,18
388	Компот из ягод (заморозка)	200	0,23	0,08	31,92	130,2								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03						0,59
Итого за Обед			21,03	16,19	111,33	680,28		1		0,19	68,19		38,64	1
Итого за день			39,01	40,39	181,02	1249,28	0,46	15,22	69,24	0,52	7	81,52	9	3,65
Среднее за период			45,11	48,13	217,26	1489,36		1		0,74	250,88	59	151,18	1
Итого за период			451,14	481,25	2172,56	14893,62		6		7,38	2508,78	586	1511,83	5

Составил _____ Калькулятор4

Утвердил _____



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 5-11_ДОВЗ_Н.Тагил 86 shk

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ 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														
174,02	Каша вязкая молочная из риса с маслом_	250/10	6,78	13,16	55,76	371,33	0,04		55,71	0,2		78		0,5
15	Сыр (порциями)	20	5,2	5,24		67,8		0,16	0,04					0,16
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	3,35	28,14	155,14								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	40	3,12	1,08	21,32	107,2	0,16							1,12
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
Итого за Завтрак			20,65	23,18	121,23	777,07				0,2	275,38		53,3	
Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	250	4,7	4,44	15,54	121,8	0,2	9,2		0,19		68,4		1,6
371	Грени_	20	1,56	0,54	10,66	53,6	0,1							0,54
260	Гуляш свинина	50/50	11,17	16,86	2,21	203,63	0,03	3,73		0,08	4	9,11	11	0,23
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	10,87	8,05	53,38	335,04	0,38		32,4	0,68		257,86		5,75
376	Чай с сахаром	200			15	59,97								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03						0,59
Итого за Обед			32,07	30,93	123,45	904,84				0,95	125,78	128	220,17	
Итого за день			52,72	54,11	244,68	1681,91	1,21	13,17	88,15	1,15	4	413,37	11	12,22

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_Н.Тагил 86 shk

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ 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														
175,01	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом_	250/10	7,49	13,89	41,41	320,94	0,01		55,71	0,07	4	29,71	1	0,17
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2			90			6		
376	Чай с сахаром	200			15	59,97								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	50	3,9	1,36	26,66	134	0,2							1,4
6	Хлеб ржаной	40	2,86	0,46	21,34	100,8	0,14	0,06						1,18
Итого за Завтрак			14,41	30,21	104,67	747,91				0,07	95,48		34,19	
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	250/10	1,6	5,39	9,77	94,37	0,04	10,19		0,15		36,16		0,85
54,05	Паста болоньезе с курицей_в/у	280	16,86	13,66	41,72	360,36	0,01	1,95		0,09	8	15,56	11	0,21
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,68	0,12	31,58	130,26								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	50	3,9	1,36	26,66	134	0,2							1,4
6	Хлеб ржаной	40	2,86	0,46	21,34	100,8	0,14	0,06						1,18
Итого за Обед			25,9	20,99	131,07	819,79		1		0,24	113,56		51,17	1
Итого за день			40,31	51,2	235,74	1567,7	0,74	12,26	145,71	0,31	12	87,43	12	6,39

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_Н.Тагил 86 шк

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ 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														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250/10	22,77	33,78	121,43	884,38	0,43		118,83	0,8	26,4	306,91	200,67	6,72
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8								
378	Чай с молоком	200	1,43	1,63	18,4	93,54								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03						0,59
Итого за Завтрак			33,05	41,05	166,77	1171,52			118,83	0,8	76,97	306,91	214,23	8,15
Обед.														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями в/у	250	2,81	2,94	21	124,38	0,1	16,5		0,14		54,8		0,83
43 468	Наггетсы рыбные (минтай)	100	16,26	12,12	20,56	272,26	0,06		16	0,88		216		1,54
205	Рис с овощами в/у	180	3,84	7,72	36,92	235,92	0,07	6,24		0,37		93,41		0,9
388	Компот из ягод (заморозка)	200	0,23	0,08	31,92	130,2								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	40	3,12	1,08	21,32	107,2	0,16							1,12
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
Итого за Обед.			28,41	24,29	147,73	945,56				1,39	165,32		119,34	
Итого за день			61,46	65,34	314,5	2117,08	1,12	22,82		2,19				

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_Н.Тагил 86 шк

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ 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														
210	Омлет натуральный	200	19,38	28,33	3,65	346,53			65,45			4,36		
3	Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	6,72	36		2,88			25,2	24,6		0,22
376	Чай с сахаром	200			15	59,97								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	50	3,9	1,36	26,66	134	0,2							1,4
6	Хлеб ржаной	40	2,86	0,46	21,34	100,8	0,14	0,06						1,18
Итого за Завтрак			27,46	30,39	73,37	677,3					115,01		33,32	
Обед.														
96	Рассольник ленинградский со сметаной в/у	250/10	2,64	6,92	18,04	148,05	0,11	16,95		0,2		72,23		0,97
279,02	Тефтели 2-й вариант /свин/_б/с	100	14,77	23,37	15,46	329,7	0,02	3,1		0,1	5	31,48	13	0,34
312	Пюре картофельное в/у	180	3,86	5,81	26,35	177,85	0,18	30,72	27	0,16		90,89		1,38
352,04	Напиток "Витошка Лайт"	200			15,52	62,4								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
Итого за Обед.			25,76	37,26	107,37	874				0,46	97,96	152	88,18	1
Итого за день			53,22	67,65	180,74	1551,3	0,88	53,76	92,45	0,46	5	223,56	13	7,22

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
Рацион: 5-11_ДОВЗ_Н.Тагил 86 шк

День: пятница
Неделя: 1
Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

№ 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														
173,02	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	250/10	9,37	11,6	51,24	349,94			45			3		
352,04	Напиток "Виталит Лайт"	200			15,52	62,4								
15	Сыр (порциями)	20	5,2	5,24		67,8		0,16	0,04					0,16
5	Хлебобулочное изделие витамин.	40	3,12	1,08	21,32	107,2	0,16							1,12
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
Итого за Завтрак			19,84	18,27	104,09	662,94					270,85		28,54	
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	250/10	2,06	6,7	9,34	107,27	0,05	8,39		0,11		30,06		0,47
291	Плов из бройлер-цыплят_в/у	280	27,73	22,55	47,61	508,82	0,07	5,19		0,41	17	115,05	23	0,99
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,68	0,12	31,58	130,26								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	40	3,12	1,08	21,32	107,2	0,16							1,12
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03						0,59
Итого за Обед			35,02	30,68	120,52	903,95		2		0,52	89,09		70,76	2
Итого за день			54,86	48,95	224,61	1566,89	0,62	13,82	45,04	0,52	17	148,11	23	5,34

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)
Рацион: 5-11_ДОВЗ_Н.Тагил 86 шк

День: понедельник
Неделя: 2
Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

№ 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														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	250/10	10,57	14,94	56,07	400,23			55,71			3,71		
15	Сыр (порциями)	20	5,2	5,24		67,8		0,16	0,04					0,16
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	3,35	28,14	155,14								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	40	3,12	1,08	21,32	107,2	0,16							1,12
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
Итого за Завтрак			24,44	24,96	121,54	805,97					271,42		28,54	
Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	250	4,7	4,44	15,54	121,8	0,2	9,2		0,19		68,4		1,6
371	Грени	20	1,56	0,54	10,66	53,6	0,1							0,54
260	Гуляш свинина	50/50	11,17	16,86	2,21	203,63	0,03	3,73		0,08	4	9,11	11	0,23
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	180	10,87	8,05	53,38	335,04	0,38		32,4	0,68		257,86		5,75
376	Чай с сахаром	200			15	59,97								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03						0,59
Итого за Обед			32,07	30,93	123,45	904,84				0,95	125,78	128	220,17	
Итого за день			56,51	55,89	244,99	1710,81	1,17	13,17	88,15	0,95	4	339,08	11	11,72

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_Н.Тагил 86 шк

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ 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														
18	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_	250/10	8,57	14,19	49,09	360,89	0,11		55,7	0,27		111,03		1,66
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8								
376	Чай с сахаром	200			15	59,97								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	50	3,9	1,36	26,66	134	0,2							1,4
6	Хлеб ржаной	40	2,86	0,46	21,34	100,8	0,14	0,06						1,18
Итого за Завтрак			20,41	20,61	112,37	718,46				0,27	95,83		81,22	
Обед.														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	250/10	1,6	5,39	9,77	94,37	0,04	10,19		0,15		36,16		0,85
274	Зразы рубленные из свинины_	100	11,89	26,06	15,02	339,8	0,08	3,63		0,07	3	21,06	9	0,83
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,48	5,76	43,74	255,78			31,32			2,16		
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,23	0,08	31,92	130,2								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	50	3,9	1,36	26,66	134	0,2							1,4
6	Хлеб ржаной	40	2,86	0,46	21,34	100,8	0,14	0,06						1,18
Итого за Обед.			26,96	39,11	148,45	1054,95				0,22	135,86	99	53,83	
Итого за день			47,37	59,72	260,82	1773,41	0,91	13,94	87,02	0,49	3	170,41	9	8,5

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11_ДОВЗ_Н.Тагил 86 шк

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ 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														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200/10	18,39	27,28	98,08	714,31	0,35		95,98	0,65	21,32	247,89	162,08	5,43
376	Чай с сахаром	200			15	59,97								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	50	3,9	1,36	26,66	134	0,2							1,4
6	Хлеб ржаной	50	3,58	0,58	26,68	126	0,18	0,08						1,48
3 465,0	Кондитерское изделие	40	2,04	11,28	24,92	207,2								
Итого за Завтрак			27,91	40,5	191,34	1241,48			95,98	0,65	110,7	247,89	191,98	8,31
Обед.														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	250/10	2,06	6,7	9,34	107,27	0,05	8,39		0,11		30,06		0,47
291	Плов из бройлер-цыплят_в/у	280	27,73	22,55	47,61	508,82	0,07	5,19		0,41	17	115,05	23	0,99
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,68	0,12	31,58	130,26								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	50	3,9	1,36	26,66	134	0,2							1,4
6	Хлеб ржаной	40	2,86	0,46	21,34	100,8	0,14	0,06						1,18
Итого за Обед.			37,23	31,19	136,53	981,15		2		0,52	110,02		81,12	2
Итого за день			65,14	71,69	327,87	2222,63	1,19	13,72		1,17	17		23	2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
Рацион: 5-11_ДОВЗ_Н.Тагил 86 шк

День: четверг
Неделя: 2
Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

№ 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														
71	Огурец свежий порционный_	100	0,8	0,1	2,8	15		10		0,1		42		0,6
276	Макароны запеченные с сыром	200	11,24	10,49	50,15	344,53		0,12	36,03			2,4		0,12
378	Чай с молоком_	200	1,43	1,63	18,4	93,54								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03						0,59
Итого за Завтрак			17,24	13,26	98,01	583,87				0,1	225,49		34,31	
Обед.														
96	Рассольник ленинградский со сметаной_в/у	250/10	2,64	6,92	18,04	148,05	0,11	16,95		0,2		72,23		0,97
258,03	Шницель (свинина)_	100	14,33	19,41	14,27	287,33	0,09				5		13	0,71
312	Пюре картофельное_в/у	180	3,86	5,81	26,35	177,85	0,18	30,72	27	0,16		90,89		1,38
376	Чай с сахаром	200			15	59,97								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
Итого за Обед.			25,32	33,3	105,66	829,2				0,36	113,76	144	86,24	1
Итого за день			42,56	46,56	203,67	1413,07	0,8	57,87	63,03	0,46	5	207,52	13	6,94

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
Рацион: 5-11_ДОВЗ_Н.Тагил 86 шк

День: пятница
Неделя: 2
Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 12 лет и старше

№ 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														
210	Омлет натуральный	110	10,66	15,58	2,01	190,59			36			2,4		
181	Каша жидкая из манной крупы с маслом_	200/10	5,69	10,31	41,14	281,46	0,04		43,62	0,44		27,62		0,29
376	Чай с сахаром	200			15	59,97								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	20	1,56	0,54	10,66	53,6	0,08							0,56
6	Хлеб ржаной	20	1,43	0,23	10,67	50,4	0,07	0,03						0,59
Итого за Завтрак			19,34	26,66	79,48	636,02				0,44	45,81		17,19	
Обед.														
101	Суп картофельный с пшеном со сметаной_в/у	250/10	3,19	4,16	21,04	136,69	0,1	16,7		0,14		55,38		0,83
54,05	Паста болоньезе с курицей_в/у	280	16,86	13,66	41,72	360,36	0,01	1,95		0,09	8	15,56	11	0,21
388	Компот из ягод (заморозка)_	200	0,23	0,08	31,92	130,2								
5	Хлебобулочное изделие витамин.	30	2,34	0,81	15,99	80,4	0,12							0,84
6	Хлеб ржаной	30	2,15	0,35	16,01	75,6	0,11	0,05						0,89
Итого за Обед.			24,77	19,06	126,68	783,25		1		0,23	74,96		48,5	1
Итого за день			44,11	45,72	206,16	1419,27	0,53	18,73	79,62	0,67	8	100,96	11	4,21
Среднее за период			51,83	56,68	244,38	1702,41		1		0,84	273,5	65	175,63	1
Итого за период			518,26	566,83	2443,78	17024,07		6		8,37	2735,03	651	1756,3	8

Составил _____ Калькулятор4 _____ Утвердил _____



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

7 (Семь) листов

/Розенбах. Е.О./

