

Согласовано:  
директор МБОУ СОШ № 9



  
/Е.А.Чернов /

« 7 » \_\_\_\_\_ 2025г.

Утверждаю:  
ИП В.И.Седышев



  
/В.И.Седышев /

« 7 » \_\_\_\_\_ 2025г.

**Примерное двухнедельное меню горячих  
завтраков и обедов для учащихся с  
ограниченными возможностями в возрасте  
7-11 лет, 12 лет и старше  
МБОУ СОШ №9**

**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. Серов

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: 1-4\_Серов\_24

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
173,01	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	200/10	11,7	13,33	33,32	284,59								
13 030,05	Батончик Виталад	1	0,9	2,1	8,85	57								
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,08	82,2	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29
6	Хлеб ржаной	30	1,43	0,90	14,94	66,0								0,36
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
<b>Итого за Завтрак</b>			20,44	20,36	86,14	590,39	0,28				164,48		36,6	
<b>Итого за день</b>			20,44	20,36	86,14	590,39		1,44				90		1,78

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 1-4\_Серов\_24

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
274	Зразы рубленые из свинины	90	9,69	11,12	9,83	176,21	0,1	1,01	18,78		30,26	93,36	13,57	0,54
309	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,55	6,95	36,56	234,85						37,57		
326	Соус красный основной	20	0,16	0,32	1,28	9,07		1,07		0,01	6,67	1,13	0,97	0,11
352,04	Напиток "Витошка"	200			18	72	0,4	21,4	#####	3,82				
5	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,90	8,72	54,8	0,16	0,09			21,56		14,11	0,86
6	Хлеб ржаной	20	1,0	0,60	10,0	44,0								0,24
<b>Итого за Завтрак</b>			19,54	19,89	84,35	590,93			#####	3,83	68,62		29,61	
<b>Итого за день</b>			19,54	19,89	84,35	590,93	0,83	23,57		3,83		132,06		1,75

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4\_Серов\_24

День: среда

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
174,01	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	200/10	12,31	15,00	29,80	296,01								1,09
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94								4,4
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
5	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,90	8,72	54,8	0,16	0,09			21,56		14,11	0,86
6	Хлеб ржаной	20	1,0	0,60	10,0	44,0								0,24
<b>Итого за Завтрак</b>			19,4	20,0	84,0	589,4	0,43				325,33		47,07	
<b>Итого за день</b>			19,4	20,0	84,0	589,4		21,39				90		6,72

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4\_Серов\_24

День: четверг

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
279	Тефтели 2-й вариант	60/30	10,99	12,89	14,90	213,49	0,31	1,36	24		32,03	126,69	25,63	1,33
312	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,5	137,29	0,14	18,2			37,01	86,6	27,8	1
352	Кисель "Витошка"	200			24	95	0,3	20	130	2,35				
5	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,44	109,6	0,32	0,19			43,12		28,21	1,72
6	Хлеб ржаной	20	1,0	0,60	10,0	44,0								0,24
<b>Итого за Завтрак</b>			19,37	20,09	86,80	599,38		20		2,35	116,4		82,6	
<b>Итого за день</b>			19,37	20,09	86,80	599,38		19,75	154	2,35		213,29		4,29

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

Рацион: 1-4\_Серов\_24

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
<b>Завтрак</b>														
224	Запеканка из творога с морковью (2 вариант) со сгущенным	200/20	12,96	17,3	32,75	325,96	0,08	2	34,33		100,7	130,19		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	50	5,4	2,30	21,80	137	0,4	0,23			53,9		35,27	2,15
6	Хлеб ржаной	30	1,43	0,90	14,94	66,0								0,36
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>19,86</b>	<b>20,54</b>	<b>84,49</b>	<b>588,96</b>			<b>34,33</b>		<b>160,96</b>		<b>38,11</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>19,86</b>	<b>20,54</b>	<b>84,49</b>	<b>588,96</b>		<b>2,26</b>	<b>34,33</b>			<b>132,99</b>		<b>2,79</b>

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 1-4\_Серов\_24

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
<b>Завтрак</b>														
173,02	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200/10	9,7	12,33	28,32	254,69								
13 030,05	Батончик Виталад	1	0,9	2,1	8,85	57								
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			125,78	90	14	0,13
5	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,44	109,6	0,32	0,19			43,12		28,21	1,72
6	Хлеб ржаной	30	1,43	0,90	14,94	66,0								0,36
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>19,48</b>	<b>19,81</b>	<b>85,5</b>	<b>587,89</b>	<b>0,36</b>				<b>175,26</b>		<b>43,65</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>19,48</b>	<b>19,81</b>	<b>85,5</b>	<b>587,89</b>	<b>0</b>	<b>1,49</b>				<b>90</b>		<b>2,21</b>

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

Рацион: 1-4\_Серов\_24

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
274	Зразы рубленые из	90	9,69	11,12	9,83	176,21	0,1	1,01	18,78		30,26	93,36	13,57	0,54
309	Макаронные изделия отварные с маслом	150	7,55	6,95	31,56	214,85						37,57		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
	Фрукт свежий	1	1,5	1,5	19,5	94,5		19,5				22,5		4,5
6	Хлеб ржаной	20	0,96	0,60	9,96	44,0								0,24
<b>Итого за Завтрак</b>			19,77	20,19	85,85	589,56			18,78		71,89		33,93	
<b>Итого за день</b>			19,77	20,19	85,85	589,56		20,54	18,78			156,23		5,56

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

Рацион: 1-4\_Серов\_24

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
210	Омлет натуральный	150	8,04	15	4,37	217,93	0,26	0,5			163,16	357,44	25,5	4,26
3	Кукуруза	50	3,25	1,5	18,75	64,5	1			3,5	85	752,5	260	9,5
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03				2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,70	26,16	164,4	0,48	0,28			64,68		42,32	2,58
6	Хлеб ржаной	40	1,9	1,20	20	88,0								0,48
<b>Итого за Завтрак</b>			19,7	20,42	84,2	594,83				3,5	321,32		331,14	
<b>Итого за день</b>			19,7	20,42	84,2	594,83		0,81		3,5		1112,74		17,1

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4\_Серов\_24

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	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
268,03	Шницель (свинина)	90	11,56	10,44	10,83	133,84					6		15	0,72	
205	Рис с овощами	150	3,8	7,14	29,6	237,59	0,08	2,72			19,41	50,9			
352,04	Напиток "Витошка"	200			18	72	0,4	21,4	#####	3,82					
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,08	82,2	0,24	0,14			32,34		21,16	1,29	
6	Хлеб ржаной	30	1,43	0,90	14,94	66,0								0,36	
<b>Итого за Завтрак</b>			20,00	19,83	86,45	591,63	0,84				3,82	84,93	125	29,44	2
<b>Итого за день</b>			20,00	19,83	86,45	591,63	0,84	24,26	#####	3,82	6	50,9	15	2,37	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4\_Серов\_24

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
223,14	Запеканка творожная с яблоком	170	9,08	11,58	13,96	189,6			#####			409,7		1,24
2	Молоко сгущенное	30	2,16	5	8,8	87		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
5	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,70	26,16	164,4	0,48	0,28			64,68		42,32	2,58
6	Хлеб ржаной	40	1,9	1,20	20	88,0								0,48
<b>Итого за Завтрак</b>			19,65	20,50	83,84	589,00	0,64	1,51		0,06	537,8		106,4	
<b>Итого за день</b>			19,65	20,50	83,84	589,00			#####	0,06		478,2		4,64
<b>Среднее за период</b>			19,72	20,16	85,17	591,20	0,69	2		1,36	202,7	13	77,86	
<b>Итого за период</b>			197,23	201,61	851,65	5911,98	6,94	20		#####	#####	125	778,55	2

Составил \_\_\_\_\_ Калькулятор4

Утвердил \_\_\_\_\_

М.П.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730158

Владелец Чернов Евгений Анатольевич

Действителен с 26.06.2024 по 26.06.2025