

Согласовано:
директор МБОУ СОШ № 9



/ Е.А.Чернов /

«__» 2026г.

Утверждаю:
ИП Седышев В.И.



/Седышев В.И./

«__» 2026г.

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 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

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая 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														
#####	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	Кофеинный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			####	90	14	0,13
5	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,84	19,04	109,6								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
Итого за Завтрак			16,17	15,4	73,44	502,63	0,08				####		17,16	
Обед.														
#####	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	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 варианта)	150	23,94	25,85	107,78	757,01				2,48	####			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
5	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,92	9,52	54,8								
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42								0,22
Итого за Обед.			46,65	64,03	173,89	1470,45	1	6		2,59	45	254	####	20,59
Итого за день			62,82	79,43	247,33	1973,08	1	4,01	7,88	2,59	45	####	48	21,09

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_25

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая 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														
#####	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
5	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,84	19,04	109,6								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
Итого за Завтрак			14,65	17,02	116,71	689,63					70,3			26,81
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	####	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	
5	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,84	19,04	109,6								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
Итого за Обед.			28,17	54,58	117,41	1074,7			31,19	1,15	####		57,95	
Итого за день			42,82	71,6	234,12	1764,33		42,88	39,35	1,15	####		8,27	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_СеровДОВ3_25

День: среда

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
#####	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
#####	Какао на молоке"	200	6,7	3,4	21	143									1,2
5	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,92	9,52	54,8									
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42									0,22
Итого за Завтрак		20,04	19,36	105,46	687,33	0,27					####				44,72
Обед.															
#####	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	110	18,17	17,28	15,61	258,27	0,07	2	68,17		14	93,87	19	1,13	
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	
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,38	14,28	82,2									
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13									0,33
Итого за Обед.		29,83	29,14	127,94	900,39		2	70,17	0,47	94,27			43,47	2	
Итого за день		49,87	48,5	233,4	1587,72		40,56	70,17	0,47	14	####	19	9,64		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_СеровДОВ3_25

День: четверг

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		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 жидккая молочная из гречневой крупы (2 вариант)	210	9,1	12,99	35,18	295	0,21	1,64	65,21		####	####			
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	
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,38	14,28	82,2									
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13									0,33
Итого за Завтрак		19,47	19,92	74,94	562,33			####		####					2,48
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)	90	10,82	3,14	2,49	81,02	0,04	1,37	40,18		47,85	####	14,87	0,61	
312	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,5	137,3	0,14	18,2			37,02	86,6	27,8	1	
#####	Напиток "Витошка Лайт"	200			16	65	0,4	21,4	####	3,82					
5	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,84	19,04	109,6									
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13									0,33
Итого за Обед.		23,73	13,95	98,34	592,65			####	3,82	####			58,96		
Итого за день		43,2	33,87	173,28	1154,98		47,92	####	3,82	####			3,12		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_25

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая 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		####	####		
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
5	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,76	28,56	164,4								
6	Хлеб ржаной	40	2,68	1,24	13,6	82,84								0,44
Итого за Завтрак		34,45	33,08	95,55	812,94			60,64	0,06	####		13,04		
Обед.														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200/10	6,14	3,97	17,38	111,46	0,04	####		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
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
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,38	14,28	82,2								
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42								0,22
Итого за Обед.		37,65	17,72	110,83	739,69	1		2	0,5	74,47	215	44,21	1	
Итого за день		72,1	50,8	206,38	1552,63	1	####	62,64	0,56	7	####	19	2,66	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_СеровДОВЗ_25

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая 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														
#####	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	200/10	5,71	8,95	28,25	217,14								
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	Кофеинный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			####	90	14	0,13
5	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,84	19,04	109,6								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
Итого за Завтрак		16,42	15,65	73,44	505,92	0,09					####		17,68	
Обед.														
#####	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 варианта)	150	23,94	25,85	107,78	757,01				2,48		####		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
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,38	14,28	82,2								
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42								0,22
Итого за Обед.		45,51	59,1	174,93	1427,58		5	2	2,91	44	223	####	20,86	
Итого за день		61,93	74,75	248,37	1933,5		2,93	11,85	2,91	44	####	45	21,37	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_СеровДОВ3_25

День: вторник

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															
#####	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	####		####	####	22,93		1,19
#####	Кафе на молоке"	200	6,7	3,4	21	143									1,2
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13									0,33
Итого за Завтрак			25,39	30,76	94,63	765,36	0,31			####					50,01
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	90	11,22	30,41	11,46	362,49	0,13	1,37	25,52		41,09	####	18,43		0,73
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
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,38	14,28	82,2									
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42									0,22
338	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	94									4,4
Итого за Обед.			23,24	43,87	115,56	955,59			25,52	####					60,79
Итого за день			48,63	74,63	210,19	1720,95		34,92	####		####				10,49

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_СеровДОВ3_25

День: среда

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															
210	Омлет натуральный	150	9,48	16,92	1,85	197,11	0,15	0,22			67,32	####	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
5	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,76	28,56	164,4									
6	Хлеб ржаной	40	2,68	1,24	13,6	82,84									0,44
Итого за Завтрак			27,35	23,78	84,66	669,85			10	3,5	####				####
Обед.															
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250/10	7,6	4,92	21,52	138	0,05	####		0,06	49,29	49,03	20,08		0,8
291	Глоб из бройлер-цыплят	200	19,43	22,57	62,17	500,77	0,17	6,57	28		36,11	####	53,97		1,83
#####	Напиток "Витошка Лайт"	200			16	65	0,4	21,4	####	3,82					
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,38	14,28	82,2									
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42									0,22
Итого за Обед.			31,58	29,49	120,77	827,39			####	3,88	88,82				74,77
Итого за день			58,93	53,27	205,43	1497,24		####	####	7,38		####			14,97

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_СеровДОВ3_25

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая 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														
#####	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
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,38	14,28	82,2								
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
Итого за Завтрак		19,71	36,81	89,6	775,66	0,2					65,08	125	10,24	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	####	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
5	Хлеб пшеничный	20	2,14	0,92	9,52	54,8								
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42								0,22
Итого за Обед.		24,88	42,17	122,56	954,94				32,67	0,05	####			81,42
Итого за день		44,59	78,98	212,16	1730,6			33,36	32,67	0,05	6	####	15	5,38

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_СеровДОВ3_25

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая 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														
#####	Запеканка творожная с яблоком	170	69,32	88	74,69	677,65			####		####			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
5	Хлеб пшеничный	60	6,42	2,76	28,56	164,4								
6	Хлеб ржаной	40	2,68	1,24	13,6	82,84								0,44
Итого за Завтрак		80,65	101,02	148,65	1131,89	0,2	1,58		0,06	####				83,02
Обед.														
#####	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
44,03	Каша "Царская"с филе кур	200	18,97	14,14	78,3	604,62		2		1,35	####			10,05
54,09	Компот из клубники	200	0,2	1	7,4	39		16	30		4	1,6	5,2	0,26
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,38	14,28	82,2								
6	Хлеб ржаной	20	1,34	0,62	6,8	41,42								0,22
Итого за Обед.		26,37	19,93	131,02	939,24		2	30	1,49	67,31	####			
Итого за день		107,02	120,95	279,67	2071,13		2	####	1,55	####				13,86
Среднее за период		59,19	68,68	225,03	1698,62	0,93	2		2,05	362,8	82	####		1
Итого за период		591,91	686,78	####	16986,16	9,29	15		20,48	####	817	####		11

Составил _____ Калькулятор4 Утвердил _____

М.П.