

Согласовано:
директор МБОУ СОШ № 9

_____/ Е.А.Чернов /
« ____ » _____ 2026г.



Утверждаю:

ИП Седышев В.И.

_____/Седышев В.И./
« ____ » _____ 2026г.



**Примерное двухнедельное меню горячих
завтраков для учащихся в возрасте 7-11 ,
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_Серов_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)			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														
####	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
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
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3			####	90	14	0,13
Итого за Завтрак			16,42	15,65	73,44	505,92	0,09				####		17,68	
Итого за день			16,42	15,65	73,44	505,92		1,35	9,85			####		0,51

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4_Серов_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)			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														
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
274	Зразы рубленные 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		
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	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			20,39	39,38	73,12	729,87		6,62	25,52	1,15	77,09		26,87	
Итого за день			20,39	39,38	73,12	729,87			25,52	1,15		####		1,59

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4_Серов_25

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	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
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	
Итого за день			20,04	19,36	105,46	687,33		20,52						6,91

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4_Серов_25

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	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
Завтрак														
279	Тефтели 2-й вариант /свин/	60/30	12,03	27,84	20,07	385,47	0,36	1,59	28		37,37	#####	29,91	1,56
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	20	1,34	0,62	6,8	41,42								0,22
Итого за Завтрак			20,75	35,1	82,41	738,79				3,82	77,81		58,43	
Итого за день			20,75	35,1	82,41	738,79	0,9	41,19	#####	3,82		#####		2,78

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4_Серов_25

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	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
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	
Итого за день			34,45	33,08	95,55	812,94		1,4	60,64	0,06		####		0,78

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4_Серов_25

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	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
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	Кофейный 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	
Итого за день			16,42	15,65	73,44	505,92		1,35	9,85			####		0,51

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4_Серов_25

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
Завтрак														
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
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94				0,4		22		4,4
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,93	10,2	62,13								0,33
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,38	14,28	82,2								
Итого за Завтрак			21,86	38,36	95,93	823,91			25,52	0,4	82,32		38,91	
Итого за день			21,86	38,36	95,93	823,91		21,4	25,52	0,4		####		5,74

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4_Серов_25

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
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	####		####	
Итого за день			27,35	23,78	84,66	669,85		1,55	10	3,5		####		12,12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4_Серов_25

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	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
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		
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	40	4,28	1,84	19,04	109,6								
6	Хлеб ржаной	40	2,68	1,24	13,6	82,84								0,44
Итого за Завтрак			21,98	37,65	115,08	896,67	0,2			0,03	55,33	125	9,55	2
Итого за день			21,98	37,65	115,08	896,67		4,21		0,03	6	52,46	15	1,47

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4_Серов_25

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	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
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	
Итого за день			80,65	101,02	148,65	1131,89			####	0,06		####		2,49
Среднее за период			28,03	35,9	94,77	750,31	0,37			0,9	####	13	59,72	
Итого за период			280,31	359,03	947,74	7503,09	3,73			9,02	####	125	####	2

Составил _____ Калькулятор4

Утвердил _____

М.П.