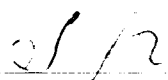
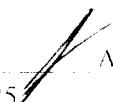


УТВЕРЖДАЮ:


29.08.2025

Ю.Н. Белякова

СОГЛАСОВАНО:


29.08.2025

А.Л. Бессонова

**Примерное двухнедельное меню и пищевая ценностьготавливаемых
блюд учащихся общеобразовательного учреждения
МБОУ "СОШ № 10" для учащихся 1-4 классов
(возраст с 7 до 11 лет)
2025 год**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1-4 класс ОВЗ (7-11 лет)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
3	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,21	9,12	15,4	154
257	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	210	12,92	17,6	42,15	296,35
1024	Напиток кофейный	200	7,9	5,2	14,7	176,96
Итого за Завтрак			23,03	31,92	72,25	627,31
Обед						
пром.	Кукуруза консервированная	60	1,74	1,14	6,48	47,4
139	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200	10,86	12,81	33,99	238,99
449	Плов из курицы	240	19,56	23,6	69,44	482,4
628	Чай с сахаром	215	0,4	0	25,02	93
1	Хлеб Крестьянский с вит-ми.	30	2,18	0,43	19,27	90,48
1	Хлеб ржаной.	30	2,46	0,64	14,58	76,5
Итого за Обед			37,20	38,62	168,78	1028,77
Итого за день			60,23	70,54	241,03	1656,08

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ (7-11 лет)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
2	Бутерброд с джемом	55	2,56	5,8	28,8	93,5
276	Макаронные изделия запеченные с сыром	180	24,34	23,31	100,46	484,29
629	Чай с сахаром с лимоном	220	0,46	0	27,26	96,23
Итого за Завтрак			27,36	29,11	156,52	674,02
Обед						
пром.	Зеленый горошек консервированный	60	2,16	0,06	5,9	33
124	Щи по-уральски (с крупой) с курицей, сметаной	210	22,8	42,38	76,6	281,3
423	Тефтели мясные (с рисом) с соусом	130	17,5	24,78	37,38	289,5
469	Греча рассыпчатая	150	15,95	12,94	72,07	297,84
628	Чай с сахаром	215	0,4	0	25,02	93
1	Хлеб Крестьянский с вит-ми.	30	2,18	0,43	19,27	90,48
1	Хлеб ржаной.	30	2,46	0,64	14,58	76,5
Итого за Обед			63,45	81,23	250,82	1161,62
Итого за день			90,81	110,34	407,34	1835,64

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ (7-11 лет)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1	Бутерброд с сыром твердым	50	6	8,5	8,3	79,4
257	Каша ячневая с маслом сливочным	210	3,71	13,75	39,74	323,54
628	Чай с сахаром	215	0,4	0	25,02	93
Итого за Завтрак			10,11	22,25	73,06	495,94
Обед						
пром.	Икра из кабачков	60	0,60	4,20	4,20	58,20
136	Суп картофельный с крупой с курицей	200	24,6	35,4	56,8	292
324	Котлета рыбная	90	23,94	21,96	34,47	237,75
472	Пюре картофельное	150	18,6	17,8	37,72	232,65
588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	48,88	195,6
1	Хлеб Крестьянский с вит-ми.	30	2,18	0,43	19,27	90,48
1	Хлеб ржаной.	30	2,46	0,64	14,58	76,5
Итого за Обед			72,82	80,43	215,92	1183,18
Итого за день			82,93	102,68	288,98	1679,12

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ (7-11 лет)

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
3	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,21	9,12	15,4	154
161	Суп молочный с вермишелью	200	1,64	3,77	18,43	59,84
1047	Напиток из пшеничника	200	0,01	0,00	27,30	128,00
Итого за Завтрак			3,86	12,89	61,13	341,84
Обед						
пром.	Фасоль консервированная	60	4,2	0,3	12	67,2
110	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	200	26,03	45,95	58,03	326,12
53	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью	90	26,24	39,09	45,37	373,15
469	Макаронные изделия отварные	150	15,4	17,5	32,6	287
629	Чай с сахаром с лимоном	220	0,46	0	27,26	96,23
1	Хлеб Крестьянский с вит-мп.	30	2,18	0,43	19,27	90,48
1	Хлеб ржаной.	30	2,46	0,64	14,58	76,5
Итого за Обед			76,97	103,91	209,11	1316,68
Итого за день			80,83	116,8	270,24	1658,52

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ (7-11 лет)

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
2	Бутерброд с джемом	55	2,56	5,8	28,8	93,5
257	Каша пшеничная с маслом сливочным	210	12,48	28,8	37,4	294,8
591	Кисель	200	0,92	0	42,08	156,3
Итого за Завтрак			15,96	34,6	108,28	544,6
Обед						
пром.	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	11,6
129	Рассольник "Ленинградский" с курицей со сметаной	210	18,75	39,4	64,53	298,36
375	Бефстроганов	90	19,8	21,1	38,3	265
468	Гороховое пюре	150	14,82	7,29	35,72	267,74
628	Чай с сахаром	215	0,4	0	25,02	93
1	Хлеб Крестьянский с вит-мп.	30	2,18	0,43	19,27	90,48
1	Хлеб ржаной.	30	2,46	0,64	14,58	76,5
Итого за Обед			58,89	68,92	198,44	1102,68
Итого за день			74,85	103,52	306,72	1647,28

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ (7-11 лет)

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1	Бутерброд с сыром твердым	50	6	8,5	8,3	79,4
262	Каша манная с маслом сливочным	210	9,4	10,56	29,74	396,78
588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	48,88	195,6
Итого за Завтрак			15,84	19,06	86,92	671,78
Обед						
пром.	Зеленый горошек консервированный	60	2,16	0,06	5,9	33
138	Суп картофельный с горохом с курицей	200	19,72	23,77	36,93	294,9
633	Печень тушеная с морковью и луком, соус сметанный	130	26,94	28,02	39,15	241,59
469	Макаронные изделия отварные	150	15,4	17,5	32,6	287
628	Чай с сахаром	215	0,4	0	25,02	93
1	Хлеб Крестьянский с вит-мп.	30	2,18	0,43	19,27	90,48
1	Хлеб ржаной.	30	2,46	0,64	14,58	76,5
Итого за Обед			69,26	70,42	173,45	1116,47
Итого за день			85,1	89,48	260,37	1788,25

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ (7-11 лет)

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
2	Бутерброд с джемом	55	2,56	5,8	28,8	93,5
265	Запеканка рисовая с творогом со стуженым молоком	165	9,4	10,56	29,74	396,78
628	Чай с сахаром	215	0,4	0	25,02	93
Итого за Завтрак			12,36	16,36	83,56	583,28
Обед						
	Огурец свежий	60	0,2	0	7,2	78,8
120	Суп рыбный со сметаной	210	22,2	13,48	34,88	280,98
446	"Ежики" с соусом	120	21,13	28,94	37,52	287,1
469	Греча рассыпчатая	150	15,95	12,94	72,07	297,84
591	Кисель	200	0,92	0	42,08	156,3
1	Хлеб Крестьянский с вит-мл.	30	2,18	0,43	19,27	90,48
1	Хлеб ржаной.	30	2,46	0,64	14,58	76,5
Итого за Обед			65,04	56,43	227,60	1268,00
Итого за день			77,4	72,79	311,16	1851,28

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ (7-11 лет)

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
3	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,21	9,12	15,4	154
257	Капша пшеничная с маслом сливочным	210	2,97	11	31,79	258,83
585	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	196
Итого за Завтрак			5,68	20,32	70,29	608,83
Обед						
пром.	Икра из кабачков	60	0,60	4,20	4,20	58,20
120	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	210	19,72	23,77	36,93	294,9
401	Гуляш из свинины	90	19,79	26,46	37,8	299,7
463	Рис отварной	150	9,04	4,24	29,5	225
628	Чай с сахаром	215	0,4	0	25,02	93
1	Хлеб Крестьянский с вит-мл.	30	2,18	0,43	19,27	90,48
1	Хлеб ржаной.	30	2,46	0,64	14,58	76,5
Итого за Обед			54,19	59,74	167,30	1137,78
Итого за день			59,87	80,06	237,59	1746,61

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ (7-11 лет)

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
3	Бутерброд с сыром твердым	50	6	8,5	8,3	79,4
257	Капша "Дружба" с маслом сливочным	210	12,01	16,52	39,84	328,94
628	Чай с сахаром	215	0,4	0	25,02	93
Итого за Завтрак			18,41	25,02	73,16	501,34
Обед						
пром.	Капуста квашеная "Деревенская"	60	0,96	2,94	3,6	45,6
132	Суп "Овощной" с курицей со сметаной	210	28,35	23,54	37,29	248,96
416	Котлета из свинины	90	26,24	35,09	45,37	323,15
469	Макаронные изделия отварные	150	15,4	17,5	32,6	287
588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	48,88	195,6
1	Хлеб Крестьянский с вит-мл.	30	2,18	0,43	19,27	90,48
1	Хлеб ржаной.	30	2,46	0,64	14,58	76,5
Итого за Обед			76,03	80,14	201,59	1267,29
Итого за день			94,44	105,16	274,75	1768,63

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4 класс ОБЗ (7-11 лет)

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: пятница

Целевая: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
2	Бутерброд с джемом	55	2,56	5,8	28,8	93,5
276	Макаронные изделия запеченные с сыром	180	24,34	23,31	100,46	484,29
629	Чай с сахаром с лимоном	220	0,46	0	27,26	96,23
Итого за Завтрак			27,36	29,11	156,52	674,02
Обед						
пром.	Кукуруза консервированная	60	1,74	1,14	6,48	47,4
151	Суп-лапша с курицей	200	4,94	15,87	43,95	280,61
635	Капуста тушеная с мясом	240	26,24	39,09	45,37	473,15
628	Чай с сахаром	215	0,4	0	25,02	93
1	Хлеб Крестьянский с вит-ми.	30	2,18	0,43	19,27	90,48
1	Хлеб ржаной.	30	2,46	0,64	14,58	76,5
Итого за Обед			37,96	57,17	154,67	4061,14
Итого за день			65,32	86,28	311,19	1735,16
Итого за период			771,78	937,65	2909,37	17366,57
Среднее значение за период			77,18	93,77	290,94	1736,66