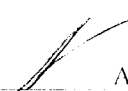


УТВЕРЖДАЮ:


29.08.2025

Ю.П. Белякова

СОГЛАСОВАНО:


29.08.2025

А.Л. Бессонова

**Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготавливаемых
блюд учащихся общеобразовательного учреждения
МБОУ "СОШ № 10" для учащихся 5-11 классов
(возраст с 11 лет и старше)
2025 год**

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд

Рацион: 5-11 класс ОВЗ (12 лет и старше)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

№ реп.	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			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	260	16,15	22	52,68	370,44
1024	Напиток кофейный	200	7,9	5,2	14,7	176,96
Итого за Завтрак			26,26	36,32	82,78	701,4
Обед						
пром.	Кукуруза консервированная	60	1,74	1,14	6,48	47,4
139	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250	23,03	28,37	40,79	376,79
449	Плов из курицы	280	23,47	28,32	83,32	578,88
628	Чай с сахаром	215	0,4	0	25,02	93
1	Хлеб Крестынский с ви-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			53,28	58,90	189,46	1263,05
Итого за день			79,54	95,22	272,24	1964,45

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ (12 лет и старше)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

№ реп.	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			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	210	28,40	27,20	117,20	565,00
629	Чай с сахаром с лимоном	220	0,46	0	27,26	96,23
Итого за Завтрак			31,42	33,00	173,26	754,73
Обед						
пром.	Зеленый горошек консервированный	60	2,16	0,06	5,9	33
124	Щи по-уральски (с крупой) с курицей, сметаной	260	27,36	50,86	91,9	377,56
423	Тефтели мясные (с рисом) с соусом	140	29,3	33,04	49,84	486
469	Греча рассыпчатая	180	19,14	15,53	86,48	321,41
628	Чай с сахаром	215	0,4	0	25,02	93
1	Хлеб Крестынский с ви-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			83,00	100,56	292,99	1477,95
Итого за день			114,42	133,56	466,25	2232,68

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ (12 лет и старше)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

№ реп.	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			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	260	4,59	17,02	49,02	382,57
628	Чай с сахаром	215	0,4	0	25,02	93
Итого за Завтрак			10,99	25,52	82,34	554,97
Обед						
пром.	Икра из кабачков	60	0,60	4,20	4,20	58,20
136	Суп картофельный с крупой с курицей	250	28,23	37,14	53,64	423,34
324	Котлета рыбная	100	31,92	29,28	65,96	357
472	Пюре картофельное	180	22,32	21,36	45,26	279,18
588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	48,88	195,6
1	Хлеб Крестынский с ви-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			88,15	93,05	251,79	1480,30

Итого за день	99,14	118,57	334,13	2035,27
---------------	-------	--------	--------	---------

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
Рацион: 5-11 класс ОБЗ (12 лет и старше)

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			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	250	7,17	6,76	24,48	188,24
1047	Паниток из пшенички	200	0,01	0,00	27,30	128,00
			9,69	15,88	67,18	470,24

Итого за Завтрак

Обед						
пром.	Фасоль консервированная	60	4,2	0,3	12	67,2
110	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	260	27,36	50,86	91,9	377,56
53	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью	100	34,98	46,78	60,49	497,53
469	Макаронные изделия отварные	180	18,4	19,5	36,6	320,8
629	Чай с сахаром с лимоном	220	0,46	0	27,26	96,23
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
			90,04	118,51	262,1	1526,3

Итого за Обед

Итого за день

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
Рацион: 5-11 класс ОБЗ (12 лет и старше)

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			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	260	15,6	36	46,75	368,5
591	Кисель	200	0,92	0	42,08	156,3
			19,08	41,8	117,63	618,3

Итого за Завтрак

Обед						
пром.	Огурец соевый	60	0,48	0,06	1,02	11,6
129	Рассольник "Ленинградский" с курицей со сметаной	260	26,5	47,28	77,44	358,03
375	Бефстроганов	100	26,2	23,44	26,3	294,5
468	Гороховое пюре	180	17,78	8,75	42,86	321,28
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
			76	80,6	206,49	1245,39

Итого за Обед

Итого за день

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
Рацион: 5-11 класс ОБЗ (12 лет и старше)

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: суббота

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			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	Каша рисовая с маслом сливочным	260	21,49	30,05	52,5	461,56
628	Чай с сахаром	215	0,4	0	25,02	93
			27,59	38,55	85,82	633,96

Итого за Завтрак

Обед						
пром.	Капуста квашеная "Деревенская"	60	0,96	2,94	3,6	45,6
139	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250	23,03	28,37	40,79	376,79
405	Рагу из свинины	280	28,56	44,04	74,52	615,36
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	16,5
Итого за Обед			57,59	76,42	177,78	1297,73
Итого за день			85,18	114,97	263,6	1931,69

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11 класс ОБЗ (12 лет и старше)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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	260	12,53	14,08	39,65	479,05
588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	48,88	195,6
Итого за Завтрак			18,97	22,58	96,83	754,05
Обед						
пром.	Зеленый горошек консервированный	60	2,16	0,06	5,9	33
138	Суп картофельный с горохом и курицей	250	23,66	28,52	44,32	333,88
633	Печень тушеная с морковью и луком, соус сметанный	140	32,32	33,62	46,98	497,91
469	Макаронные изделия отварные	180	18,4	19,5	36,6	320,8
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	16,5
Итого за Обед			81,58	82,77	192,67	1335,57
Итого за день			100,55	105,35	289,5	2189,62

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11 класс ОБЗ (12 лет и старше)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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	220	12,53	24,08	39,65	569,05
628	Чай с сахаром	215	0,4	0	25,02	93
Итого за Завтрак			15,49	29,88	93,47	695,55
Обед						
	Огурец свежий	60	0,2	0	7,2	8,8
120	Суп рыбный со сметаной	260	26,64	16,18	41,86	333,18
446	"Ежики" с соусом	130	38,17	38,59	50,02	332,8
469	Греча рассыпчатая	180	19,14	15,53	36,48	321,41
591	Кнессель	200	0,92	0	42,08	156,3
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	16,5
Итого за Обед			79,71	71,37	261,49	1479,47
Итого за день			95,2	101,25	354,96	2175,02

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11 класс ОБЗ (12 лет и старше)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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	84
257	Каша пшеничная с маслом сливочным	260	3,71	13,75	39,74	333,54
585	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	96
Итого за Завтрак			6,42	23,07	78,24	613,54
Обед						
пром.	Икра из кабачков	60	0,60	4,20	4,20	88,20
120	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	260	23,66	28,52	44,32	333,88

401	Гуляш из свинины	90	18,79	29,04	32,8	353,2
463	Рис отварной	180	19,14	15,53	86,48	321,41
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			67,23	78,36	226,67	1316,67
Итого за день			73,65	101,43	304,91	1990,21

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ (12 лет и старше)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			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	Канна "Дружба" с маслом сливочным	260	14,86	20,45	49,32	407,25
628	Чай с сахаром	215	12,01	16,52	39,84	328,94
Итого за Завтрак			32,87	45,47	97,46	815,59
Обед						
пром.	Капуста квашеная "Деревенская"	60	0,96	2,94	3,6	45,6
132	Суп "Овощной" с курицей со сметаной	260	34,02	28,25	68,75	338,72
416	Котлета из свинины	100	34,98	46,78	60,49	497,53
469	Макаронные изделия отварные	180	18,4	19,5	36,6	320,8
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			93,44	98,54	252,17	1565,23
Итого за день			126,31	144,01	349,63	2380,82

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ (12 лет и старше)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			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	210	28,40	27,20	117,20	565,00
629	Чай с сахаром с лимоном	220	0,46	0	27,26	96,23
Итого за Завтрак			31,42	33	173,26	754,73
Обед						
пром.	Кукуруза консервированная	60	1,74	1,14	6,48	47,4
151	Суп-лапша с курицей	250	5,93	19,04	52,74	336,73
635	Капуста тушеная с мясом	280	34,98	46,78	60,49	497,53
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			47,69	68,03	178,58	1141,64
Итого за день			79,11	101,03	351,84	1896,37

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4 3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ (12 лет и старше)

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
3	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,21	9,12	15,4	154
284	Омлет натуральный	150	10,17	18,27	32,89	249,28

628	Чай с сахаром	215	0,4	0	25,02	93
Итого за Завтрак			12,78	27,39	73,31	496,28
Обед						
пром.	Фасоль консервированная	60	4,2	0,3	12	67,2
136	Суп картофельный с крупой с курицей	250	28,23	37,14	53,64	423,34
89	Голубцы мясные (ленивые) с соусом сметанным	158	44,59	48	57,44	431,56
469	Греча рассыпчатая	180	19,14	15,53	86,48	311,41
628	Чай с сахаром	215	0,4	0	25,02	93
1	Хлеб Крестянский 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			101,2	102,04	268,43	1503,49
Итого за день			113,98	129,43	341,74	1999,77
Итого за период			1161,89	1401,61	3982,20	24656,13
Среднее значение за период			96,82	116,80	331,85	2054,68

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.1356-06