



Директор *М.О.Т. [Signature]*
Средняя общеобразовательная школа №4 г. Краснослободска
В. Гиббаша



Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (обед + полдник) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12 -18 лет МОУ

2025

MOY

1 день

		Полдник					
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4,0	5,0	35,5	202,0		
Чай с сахаром каркаде №685	200	0,2	0,0	115,0	60,5	685	2004
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Итого за прием пищи:	350	4,6	5,4	60,0	308,1		
Всего за день:		33,7	33,2	191,3	1 167,5		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет
МОУ

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5, 78	2021/2004
Суп картофельный с крупой (рис) № 101	250	1,9	2,8	12,1	87,5	101	2011
Пельмени отварные с маслом № 719	220	20,9	25,1	43,5	480,0	719	2004
Кисель из повидла №647	200	0,1	0,0	28,2	95,3	647	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	850	30,6	29,2	132,6	895,9		
Полдник							
Сок фруктовый (яблочный) №707	200	1,1	0,2	19,5	83,4	707	2004
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
Итого за прием пищи:	350	1,7	0,8	33,8	151,8		
Всего за день:		32,3	30,0	166,4	1 047,7		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет
МОУ

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5,7,8	2021/2004
Рассольник Ленинградский № 132	250	3,0	4,0	20,1	135,0	132	2004
Плов из птицы №492	230	20,0	26,0	33,0	447,4	492	2004
Компот из свежих плодов № 631	200	0,2	0,2	27,1	111,1	631	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	880	30,9	31,1	126,8	919,9		
Полдник							
Кондитерское изделие (печенье, вафли)	50	4,0	5,0	35,5	302,0		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Напиток из плодов шиповника №398	200	0,1	0,0	28,2	95,0	398	2011
Итого за прием пищи:	350	4,5	5,4	73,2	342,6		
Всего за день:		35,4	36,5	200,0	1 262,5		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет
МОУ

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5,78	2021/2004
Борщ с капустой и картофелем со сметаной №82	250/5	2,0	5,0	13,0	120,9	82	2011
Печень по-строгановски № 431	100	13,6	13,6	12,0	215,0	431	2004
Картофель отварной или картофельное пюре	180	4,8	8,8	29,2	200,0	518/520	2004
Чай с сахаром и лимоном № 686	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	686	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	925	28,4	28,3	116,0	822,3		
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4,0	5,0	35,5	202,0		
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Чай с сахаром № 685	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	685	2004
Итого за прием пищи:	365	4,5	5,4	59,8	306,9		
Всего за день:		32,9	33,7	175,8	1 129,2		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет
МОУ

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5,78	2021/2004
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	250	3,5	4,0	15,5	117,5	103	2011
Гуляш из филе птицы № 337	120	11,4	15,2	5,6	205,0	337	2004
Каша гречневая вязкая №302	180	5,4	8,2	26,9	205,0	302	2004
Кисель из повидла №647	200	0,1	0,0	28,2	95,3	647	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	940	27,4	28,3	118,7	829,5		
Полдник							
Бутерброд с маслом №1/2011	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1	2011
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
Сок фруктовый (яблочный) №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
Итого за прием пищи:	370	3,8	8,3	46,7	283,7		
Всего за день:		31,2	36,6	165,4	1 113,2		

MOY

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5,78	2021/2004
Суп картофельный с горохом №102	250	5,0	4,5	19,0	147,3	102	2011
Тефтели с соусом 2-вариант № 462/593	100/30	10,4	17,6	15,9	248,0	462/593	2004
Макаронные изделия отварные №516	180	6,4	7,4	35,1	247,0	516	2004
Чай с сахаром и лимоном № 686	200	0,3	0,0	15,2	60,0	686	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	950	29,1	30,4	127,7	909,0		

Полдник

		Полдник					
Чай с сахаром № 685	200	0,2	0,0	15,0	58,0	685	2004
Яблоко печеное №372	150	0,6	0,6	37,4	161,5	372	2011
Итого за прием пищи:	350	0,8	0,6	52,4	219,5		
Всего за день:		29,9	31,0	180,1	1 128,5		

7 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет
МОУ

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5,78	2021/2004
Рассольник Ленинградский № 132	250	3,0	4,0	20,1	135,0	135	2004
Плов из птицы №492	230	20,0	26,0	33,0	447,0	492	2004
Компот из свежих плодов № 631	200	0,2	0,2	27,1	111,1	631	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	880	30,9	31,1	126,8	919,5		
Полдник							
Кондитеские изделия (печенье, вафли)	50	4,0	5,0	35,5	202,0		
Чай с молоком №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	3011
Итого за прием пищи:	350	6,1	6,7	62,3	334,3		
Всего за день:		37,0	37,8	189,1	1 253,8		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет
МОУ

8 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5,78	2021/2004
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	250	2,9	2,8	20,1	117,5	103	2011
Тефтели рыбные с соусом томатным № 239	100/30	12,7	16,8	10,8	187,0	239	2011
Картофель отварной или картофельное пюре	180	4,8	8,8	29,2	200,0	518/520	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваемый	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	950	27,8	29,3	133,4	837,7		
Полдник							
Бутерброд с маслом №1/2011	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1	2011
Напиток из плодов шиповника №398	180	0,1	0,0	25,4	86,0	398	2011
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
Итого за прием пищи:	370	3,0	8,1	54,4	289,4		
Всего за день:		30,8	37,4	187,8	1 127,1		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет
МОУ

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5,78	2021/2004
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,9	5,0	9,3	90,3	88	2011
Фрикадельки из птицы с соусом № 297/593	100/30	12,7	15,2	12,4	222,0	297/593	2011
Макаронные изделия отварные №516	180	6,4	7,4	35,1	247,0	516	2004
Чай с сахаром и лимоном №686	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	686	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	982	29,0	28,5	118,6	845,7		
Полдник							
Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,4	54,7	338	2011
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4,0	5,0	35,5	202,0		
Сок фруктовый (яблочный) №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
Итого за прием пищи:	350	5,4	5,7	64,6	337,0		
Всего за день:		34,4	34,2	183,2	1 182,7		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет
МОУ

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5,78	2011/2004
Суп картофельный с горохом №102	250	5,8	5,5	15,2	147,3	102	2011
Чахохбили № 491	100	10,1	12,9	20,4	206,0	491	2004
Каша гречневая вязкая №302	180	5,4	8,2	26,9	205,0	302	2004
Компот из свежих плодов № 631	200	0,2	0,2	19,5	91,9	631	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	920	28,5	27,7	124,5	856,9		
Полдник							
Бутерброд с маслом №1/2011	40/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1	2011
Чай с сахаром № 685	200	0,1	0,0	14,8	59,3	685	2004
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Итого за прием пищи:	350	2,8	7,9	39,0	239,9		
Всего за день:		31,3	35,6	163,5	1 096,8		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	328,9	346,0	1 802,6	11 509,0
Среднее значение за период	32,9	34,6	180,3	1150,9

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.