

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Капенкина Т.П.

01.09.2025



СОГЛАСОВАНО:

Директор



Примерное 10-ти дневное меню  
для обеспечения бесплатным  
двухразовым питанием  
обучающихся с ограниченными возможностями  
здоровья, детей-инвалидов  
возрастной группы 7-11 лет

Директор

Директор

Директор

М В Есенов

Согласовано  
Директор

| Прием пищи, наименование блюда        |            | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------|------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                       |            |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |             |                  |
| Завтрак                               |            |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №302 | 200        | 6,13         | 6,50             | 28,80        | 205,10        | 302                           |             |                  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3         | 35/5/10    | 5,80         | 6,88             | 11,60        | 147,00        | 3                             |             | 2017             |
| ПЕЧЕНЬЕ №9                            | 50         | 3,30         | 4,30             | 23,30        | 131,20        | 9                             |             |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379      | 200        | 3,16         | 2,66             | 15,94        | 100,60        | 379                           |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>500</b> | <b>18,39</b> | <b>20,34</b>     | <b>79,64</b> | <b>583,90</b> |                               |             |                  |
| Полдник                               |            |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| БУЛОЧКА СДОБНАЯ №146                  | 100        | 8,90         | 9,50             | 31,50        | 220,10        | 146                           |             |                  |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53             | 200        | 0,30         | 0,00             | 16,00        | 66,40         | 53                            |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>300</b> | <b>9,20</b>  | <b>9,50</b>      | <b>47,50</b> | <b>286,50</b> |                               |             |                  |

**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ**

Утверждаю  
Директор



Согласовано  
Директор



2 день

| Прием пищи, наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                                |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ №2                                     | 60/2         | 0,9              | 0,1     | 5,1         | 24,4                          | 2           |                  |
| ТЕФТЕЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 307/363 | 90/30        | 10,90            | 10,90   | 13,50       | 205,60                        | 307/363     |                  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303                    | 150          | 3,99             | 4,50    | 17,72       | 125,90                        | 303         |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ № 685                                    | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | 685         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7                                | 50           | 3,13             | 0,50    | 20,63       | 99,00                         | 7           |                  |
| Итого за прием пищи:                                   | 582          | 19,12            | 16,00   | 71,95       | 512,90                        |             |                  |
| Полдник                                                |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| КРУАССАН № 147                                         | 100          | 8,30             | 8,80    | 32,20       | 218,80                        | 147         |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379                       | 200          | 3,16             | 2,66    | 15,94       | 100,60                        | 379         |                  |
| Итого за прием пищи:                                   | 300          | 11,46            | 11,46   | 48,14       | 319,40                        |             |                  |

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

Утверждаю  
Директор



Согласовано  
Директор



3 день

| Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                                    |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ или ПОМИДОР СВЕЖИЙ) № 27 | 60           | 0,6              | 0,0     | 1,4         | 8,0                           | 27          |                  |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492                                        | 200          | 15,10            | 19,00   | 30,20       | 345,80                        | 492         |                  |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53                                  | 200          | 0,30             | 0,00    | 16,00       | 66,40                         | 53          | 0                |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7                                    | 50           | 3,13             | 0,50    | 20,63       | 99,00                         | 7           |                  |
| Итого за прием пищи:                                       | 510          | 19,13            | 19,50   | 68,23       | 519,20                        |             |                  |
| Полдник                                                    |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ПИРОЖОК В АССОРТИМЕНТЕ № 140                               | 100          | 8,80             | 9,60    | 33,70       | 226,90                        | 140         |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ № 685                                        | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | 685         | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                       | 300          | 9,00             | 9,60    | 48,70       | 284,90                        |             |                  |

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

Утверждаю

Директор



Согласовано

Директор



4 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                     | Масса порции | Пищевые вещества |            |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г    | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                                                                            |              |                  |            |             |                               |             |                  |
| БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА,ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ № 229 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК№106 ) | 90           | 9,1/11,60        | 11,6/11,80 | 10,9/13,0   | 142,3/159,00                  | 229/106     | 2017             |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310                                                                   | 160          | 3,04             | 4,50       | 24,55       | 151,40                        | 310         | 2017             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686                                                                       | 200          | 0,30             | 0,00       | 15,20       | 60,00                         | 686         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6                                                                                  | 50           | 3,95             | 0,50       | 21,15       | 116,33                        | 6           |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                               | 500          | 16,39/18,89      | 16,6/16,8  | 71,8/73,9   | 470,03/486,73                 |             |                  |
| Полдник                                                                                            |              |                  |            |             |                               |             |                  |
| БУЛОЧКА СДОБНАЯ №146                                                                               | 100          | 8,90             | 9,50       | 31,50       | 220,10                        | 146         |                  |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №51                                                                                | 200          | 0,30             | 0,00       | 16,00       | 66,40                         | 51          |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                               | 300          | 9,20             | 9,50       | 47,50       | 286,50                        |             |                  |

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

Утверждаю

Директор



Согласовано

Директор



5 день

| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                            |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175 | 160          | 10,86            | 11,92   | 27,76       | 206,00                        | 175         |                  |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2                            | 30/20        | 5,00             | 4,40    | 25,20       | 156,00                        | 2           | 2017             |
| ЧАЙ С САХАРОМ № 685                                | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | 685         | 2011             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338                        | 120          | 0,60             | 0,60    | 14,30       | 68,40                         | 338         | 2017             |
| Итого за прием пищи:                               | 530          | 16,66            | 16,92   | 82,26       | 488,40                        |             |                  |
| Полдник                                            |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| КРУАССАН №147                                      | 100          | 8,30             | 8,80    | 32,20       | 218,80                        | 147         |                  |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53                          | 200          | 0,30             | 0,00    | 16,00       | 66,40                         | 53          |                  |
| Итого за прием пищи:                               | 300          | 8,60             | 8,80    | 48,20       | 285,20                        |             |                  |

**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ**

Утверждаю  
Директор



Согласовано  
Директор



6 день

| Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                            |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181 | 160          | 7,20             | 8,70    | 33,81       | 211,64                        | 181         |                  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3      | 35/5/10      | 5,80             | 6,88    | 14,60       | 147,00                        | 3           | 2017             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379   | 200          | 3,16             | 2,66    | 15,94       | 100,60                        | 379         |                  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338        | 120          | 0,60             | 0,60    | 14,30       | 68,40                         | 338         | 2017             |
| Итого за прием пищи:               | 530          | 16,76            | 18,84   | 75,65       | 527,64                        |             |                  |
| Полдник                            |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ПИРОЖОК В АССОРТИМЕНТЕ № 140       | 100          | 8,80             | 9,60    | 33,70       | 226,90                        | 140         |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ № 685                | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | 685         | 2011             |
| Итого за прием пищи:               | 300          | 9,00             | 9,60    | 48,70       | 284,90                        |             |                  |

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

Утверждаю  
Директор



Согласовано

Директор

*М.В. Еленин*

7 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                                                         |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ ( КАПУСТА КВАШЕНАЯ №3 или ИКРА КАБАЧКОВАЯ №88)                  | 60           | 0,90             | 4,30    | 3,75        | 57,70                         | 3/88        |                  |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363 | 90/30        | 9,00             | 8,70    | 20,20       | 205,60                        | 455/363     |                  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303                                             | 150          | 3,99             | 4,50    | 17,72       | 125,90                        | 303         |                  |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53                                                       | 200          | 0,30             | 0,00    | 16,00       | 66,40                         | 53          |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6                                                               | 30           | 2,37             | 0,30    | 14,49       | 70,90                         | 6           |                  |
| Итого за прием пищи:                                                            | 560          | 16,56            | 17,80   | 72,16       | 526,50                        |             |                  |
| Полдник                                                                         |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| БУЛОЧКА СДОБНАЯ №146                                                            | 100          | 8,90             | 9,50    | 31,50       | 220,10                        | 146         |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ № 685                                                             | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | 685         | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                            | 300          | 9,10             | 9,50    | 46,50       | 278,10                        |             |                  |

**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ**

Утверждаю  
Директор



Согласовано  
Директор



8 день

| Прием пищи, наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                                |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ или ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ № 1 | 60           | 0,41             | 0,1     | 0,84        | 5,0                           | 1           |                  |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ № 259                              | 200          | 11,92            | 18,10   | 45,30       | 305,00                        | 259         |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ № 685                                    | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | 685         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6                                      | 50           | 3,95             | 0,50    | 21,15       | 116,33                        | 6           |                  |
| Итого за прием пищи:                                   | 510          | 16,48            | 18,7    | 82,29       | 484,3                         |             |                  |
| Полдник                                                |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| КРУАССАН № 147                                         | 100          | 8,30             | 8,80    | 32,20       | 218,80                        | 147         |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К                            | 200          | 0,20             | 0,00    | 9,20        | 42,00                         | 685К        | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                   | 300          | 8,50             | 8,80    | 41,40       | 260,80                        |             |                  |

**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ**

Утверждаю  
Директор



Согласовано

Директор

*[Signature]*

9 день

| Прием пищи, наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                                |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 294/363 | 90/30        | 11,30            | 12,10   | 14,60       | 205,60                        | 294/363     |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203                       | 150          | 3,70             | 5,70    | 28,20       | 195,70                        | 203         | 2017             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686                           | 200          | 0,30             | 0,00    | 15,20       | 60,00                         | 686         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6                                      | 30           | 2,37             | 0,30    | 14,49       | 70,90                         | 6           |                  |
| Итого за прием пищи:                                   | 500          | 17,67            | 18,10   | 72,49       | 532,20                        |             |                  |
| Полдник                                                |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ПИРОЖОК В АССОРТИМЕНТЕ №140                            | 100          | 8,80             | 9,60    | 33,70       | 226,90                        | 140         |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)                               | 200          | 0,20             | 0,20    | 16,50       | 112,70                        | 389         |                  |
| Итого за прием пищи:                                   | 300          | 9,00             | 9,80    | 50,20       | 339,60                        |             |                  |

**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ**

Утверждаю

Директор



Согласовано

Директор



10 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                     |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ №154 | 200/30       | 10,9             | 15,3    | 33,1        | 256,9                         | 154         |                  |
| ПЕЧЕНЬЕ №9                                  | 30           | 2,00             | 2,90    | 14,00       | 98,00                         | 9           |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К                 | 200          | 0,20             | 0,00    | 9,20        | 42,00                         | 685К        | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6                           | 50           | 3,95             | 0,50    | 21,15       | 116,33                        | 6           |                  |
| Итого за прием пищи:                        | 510          | 17,05            | 18,70   | 77,45       | 513,23                        |             |                  |
| Полдник                                     |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| БУЛОЧКА СДОБНАЯ №146                        | 100          | 8,90             | 9,50    | 31,50       | 220,10                        | 146         |                  |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53                   | 200          | 0,30             | 0,00    | 16,00       | 66,40                         | 53          |                  |
| Итого за прием пищи:                        | 300          | 9,20             | 9,50    | 47,50       | 286,50                        |             |                  |

**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ**

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого                       | б             | ж             | уг              | ккал            |
|-----------------------------|---------------|---------------|-----------------|-----------------|
| Итого за период             | 266,47/268,97 | 277,51/277,71 | 1228,26/1230,36 | 8070,73/8087,43 |
| Среднее значение за период  | 26,6/26,8     | 27,7/27,7     | 122,8/123,0     | 807,7/808,7     |
| Соотношение пищевых веществ | 1             | 1             | 4               |                 |

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2017. - 543с.

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи принт, 2011. - 584с.