



Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (завтрак + 2-й завтрак) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ

2025 г.

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	10/30/45	8,4	6,2	35,0	236	2
Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным	250	10,0	12,3	38,3	341	311
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685
Итого за прием пищи:	550	18,6	18,5	88,3	635	
II Завтрак						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	
Чай с сахаром (каркаде)	180	0,2	0,0	13,5	55	685
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2,4	3,0	21,6	122	
Итого за прием пищи:	310	3,0	3,4	44,6	223	
Всего за день:		21,6	21,9	132,9	858	

2 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Фрикадельки из птицы с соусом	100/30	12,7	13,2	12,4	222	297/593
Макаронные изделия отварные	180	6,6	6,8	39,8	245	203
Напиток из плодов шиповника	200	0,1	0,0	28,2	95	378
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	115	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	560	23,1	20,3	104,7	677	
II Завтрак						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	
Сок фруктовый	200	0,9	0,2	19,7	89	707
Итого за прием пищи:	300	1,3	0,6	29,0	135	
Всего за день:		24,4	20,9	133,7	812	

3 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, икра из свеклы)	100	0,8	0,2	0,2	12,7	ТТК№ 1,2,3,4,5
Гречка по-купечески	230	25,2	29,1	46,1	488,8	ТТК 468
Чай черный с яблоком	200	0,3	0,1	10,2	43	ТТК 547
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
Итого за прием пищи:	570	29,3	29,6	76,0	636,4	
II Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным	10/30	2,6	7,7	14,6	136	1
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338
Чай с сахаром	180/15	0,2	0,0	15,0	58	685
Итого за прием пищи:	335	3,2	8,1	39,1	240	
Всего за день:		32,5	37,7	115,1	876,4	

4 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, икра из свеклы)	100	2,2	0,7	12,8	62	ТТК 1,2,3,4, 78
Тефтели рыбные с соусом томатным 100/30	100/30	11,7	10,5	13,6	188	239
Картофель отварной (или пюре картофельное)	180	3,6	7,4	29,2	200	518(520)
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	115	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	675	21,4	18,9	95,0	623	
II Завтрак						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	
Компот из сухофруктов	180	0,5		28,3	112	639
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2,4	3,0	21,6	122	
Итого за прием пищи:	310	3,3	3,4	59,4	280	
Всего за день:		24,7	22,3	154,4	903	

5 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, икра из свеклы)	100	2,2	0,7	12,8	30	ТТК 1,2,3,4,78
Плов из птицы	230	16,1	21,9	34,7	442	492
Напиток из плодов шиповника	200	0,1	0,0	28,2	95	388
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92	ТТК№ 6
Итого за прием пищи:	570	21,4	22,8	95,2	659	
II Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным	10/30	2,6	7,7	14,6	136	1
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80	707
Итого за прием пищи:	320	3,9	8,3	41,8	262	
Всего за день:		25,3	31,1	137,0	921	

6 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным	10/30	6,7	7,6	14,6	136	1
Каша молочная манная	250	9,8	10,4	43,9	301	302
Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,3	65	338
Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	378
Итого за прием пищи:	640	18,7	20,2	90,1	589	
II Завтрак						
Яблоки печеные	100	0,3	0,2	40,2	161	674
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685
Итого за прием пищи:	315	0,5	0,2	55,2	219	
Всего за день:		19,2	20,4	145,3	808	

7 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, икра из свеклы)	100	2,2	0,7	12,8	30	ТТК 1,2,3,4,78
Гуляш из филе птицы	100	9,2	12,7	0,5	156	337
Макаронные изделия отварные	180	5,3	6,2	35,3	221	516
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92	ТТК №6
Итого за прием пищи:	635	19,9	19,8	83,1	589	
II Завтрак						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	
Чай с молоком	180	1,4	1,4	15,6	78	378
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2,4	3,0	21,6	122	
Итого за прием пищи:	310	4,2	4,8	46,7	246	
Всего за день:		24,1	24,6	129,8	835	

8день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша вязкая молочная пшениная	250	7,0	13,3	50,9	344	302
Бутерброд с повидлом	40/50	3,3	0,3	32,4	183	1
Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,3	0,0	15,2	60	686
Итого за прием пищи:	550	10,6	13,6	98,5	587	
II Завтрак						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80	707
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2,4	3,0	21,6	122	
Итого за прием пищи:	310	3,7	3,6	48,8	248	
Всего за день:		14,3	17,2	147,3	835	

9 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, икра из свеклы)	100	2,2	0,7	12,8	62	ТТК 1,2,3,4,78
Котлета рубленая из птицы	100	11,6	12,8	23,0	229	498
Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,2	11,3	139	516
Напиток из плодов шиповника	200	0,1	0,0	28,2	95	378
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,5	92	ТТК№ 6
Итого за прием пищи:	620	22,3	22,0	94,8	617	
II Завтрак						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	
Чай с сахаром, лимоном	180/15/5	0,3	0,0	13,7	54	686
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2,4	3,0	21,6	122	
Итого за прием пищи:	330	3,1	3,4	44,8	222	
Всего за день:		25,4	25,4	139,6	839	

10 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенным	250/30	15,3	10,9	58,0	421	315
Бутерброд с маслом	40/10	3,0	8,5	19,5	169	1
Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,3	0,0	15,2	60	686
Итого за прием пищи:	550	18,6	19,4	92,7	650	
II Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным	10/30	2,6	7,7	14,6	136	1
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	
Чай с сахаром	180/15	0,2	0,0	13,5	52	685
Итого за прием пищи:	335	3,2	8,1	37,6	234	
Всего за день:		21,8	27,5	130,3	884	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергетическая ценность,ккал	
Итого за период	233,3	249,0	1 365,4	8 571,4	
Среднее значение за период	23,3	24,9	136,5	857,1	

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

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Д
2011. - 584с.**

**Сборник рецептур и кулинарных изделий диетического питания для предприятий общественного питания / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпро
2002. - 632с.**

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под ред. Ф.Л.Марчука - М.Хлебпродинформ, 1996. -

Сборник
рецептур

2004
2004
2004

2004

Сборник
рецептур

2011/2004
2004
2011

2004

Сборник
рецептур

2024
2025

2004
2011
2004

**Сборник
рецептур**

2021/2004
2011
2004
2004

2004

Сборник
рецептур

2021/2004
2004
2011

2004
2004

**Сборник
рецептур**

2004
2004
2011
2011

2004
2004

**Сборник
рецептур**

2021/2004
2004
2004
2004

2011

**Сборник
рецептур**

2004
2004
2004

2004

Сборник рецептур

2021/2004
2004
2004
2011

2004

Сборник
рецептур

2004
2004
2004

2004
2004

й. - М.:

цели плюс,

динформ,

пьян В.А.

· 617с.