



Согласовано
 Директор МОУ СОШ х. Суходол
 В.С. [Signature]
 2025 г.



Утверждаю
 Директор ООО "Венера"
 Иванова И.В.
 "09" 09 2025 г.

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал/100 г	Количество	Калорийность
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Пшеница с маслом (пшеница и масло)	10/30/45	8,4	6,2	35,0	236	2	2004
Молоко (пшеница) (пшеница с маслом сливочным)	250	10,1	12,3	38,3	341	311	2004
Молоко (пшеница)	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Завтрак							
Пшеница с маслом (пшеница)	30	2,4	3,0	21,6	122	685	2004
Молоко за время приема	310	3,0	3,7	44,6	233		
Всего за день:		31,6	21,9	132,9	659		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (завтрак + 2-й завтрак) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) ОВЗ обучающихся возрастной группы 7-11 лет МО

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бутерброд с маслом и повидлом	10/30/45	8,4	6,2	35,0	236	2
Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным	200	7,6	9,8	30,6	273	311
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685
Итого за прием пищи:	500	16,2	16,0	80,6	567	
II Завтрак						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338
Чай с сахаром (каркаде)	180	0,2	0,0	13,5	55	685
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	81	
Итого за прием пищи:	300	2,2	2,4	37,4	182	
Всего за день:		18,4	18,4	118,0	749	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Фрикадельки из птицы с соусом томатным	90/30	11,4	11,9	11,2	200	297/593
Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,3	221	516
Напиток из плодов шиповника	200	0,1	0,0	28,2	95	378
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92	ТТК 6
Итого за прием пищи:	510	19,8	18,3	94,2	608	
II Завтрак						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80	707
Итого за прием пищи:	280	1,3	0,6	27,2	126	
Всего за день:		21,1	18,9	121,4	734	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы)	60	0,5	0,1	0,1	7,6	ТТК 1,2,3,4,5
Гречка по-купечески	200	21,9	25,3	40,1	425	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:	500	25,7	25,7	69,9	567,5	
II Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным	5/20	1,6	4,8	9,1	85	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:	327	2,2	5,2	33,6	189	
Всего за день:		27,9	30,9	103,5	756,5	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы)	60	1,3	0,4	7,7	37	ТТК 1,2,3,4, 78
Тефтели рыбные с соусом томатным	90/30	10,5	10,1	12,2	169	239
Картофель отварной (или пюре картофельное)	150	3,0	6,2	24,3	167	518/520
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:	585	18,0	16,9	78,7	523	
II Завтрак						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338
Компот из сухофруктов	180	0,5	0,0	28,3	112	639
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	81	
Итого за прием пищи:	300	2,5	2,4	52,2	239	
Всего за день:		20,5	19,3	130,9	762	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы)	60	1,3	0,4	7,7	37	ТТК 1,2,3,4, 78
Плов из птицы	200	15,4	19,0	31,5	385	492
Напиток из плодов шиповника	200	0,1	0,0	28,2	95	388
Хлеб пшеничный	40	2,2	0,2	14,6	69	
Итого за прием пищи:	500	19,0	19,6	82,0	586	
II Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным	5/20	1,6	4,8	9,1	85	1
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80	707
Итого за прием пищи:	305	2,9	5,4	36,3	211	
Всего за день:		21,9	25,0	118,3	797	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным	10/30	6,7	7,6	14,6	136	1
Каша молочная манная	200	6,8	8,3	35,1	241	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:	590	15,7	18,1	81,3	529	
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:		16,2	18,3	136,5	748	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы)	60	1,3	0,4	7,7	37	ТТК 1,2,3,4,5
Гуляш из филе птицы	100	9,2	12,7	0,5	156	337
Макаронные изделия отварные	150	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	0,3	19,5	92	ТТК 6
Итого за прием пищи:	565	19,0	19,6	78,0	564	
II Завтрак						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338
Чай с молоком	180	1,4	1,4	15,6	78	378
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	81	
Итого за прием пищи:	300	3,4	3,8	39,5	205	
Всего за день:		22,4	23,4	117,5	769	

8 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша вязкая молочная пшенная	200	5,6	10,6	40,7	275	302
Бутерброд с повидлом	30/50	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:	500	9,2	10,9	88,3	518	
II Завтрак						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80	707
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	81	
Итого за прием пищи:	300	2,9	2,6	41,6	207	
Всего за день:		12,1	13,5	129,9	725	

9 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый , икра из свеклы)	60	1,3	0,4	7,7	37	ТТК 1,2,3,4,78
Котлета рубленая из птицы	90	10,5	11,6	20,6	206	498
Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	9,4	116	302
Напиток из плодов шиповника	200	0,1	0,0	28,2	95	378
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92	ТТК 6
Итого за прием пищи:	530	18,6	19,0	80,5	523	
II Завтрак						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338
Чай с сахаром, лимоном	180/15/5	0,3	0,0	13,7	54	686
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	81	
Итого за прием пищи:	320	2,3	2,4	37,6	181	
Всего за день:		20,9	21,4	118,1	704	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Запеканка рисовая с молоком сгущенным	200/30	14,4	8,7	46,4	337	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:	500	17,7	17,2	81,1	566	
II Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным	5/20	1,6	4,8	9,1	85	1
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338
Чай с сахаром	180/15	0,2	0,0	13,5	52	685
Итого за прием пищи:	305	2,2	5,2	32,1	183	
Всего за день:		19,9	22,4	113,2	749	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность,ккал	
Итого за период	201,3	211,5	1 207,3	7 493,5	
Среднее значение за период	20,1	21,2	120,7	749,4	

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

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

Сборник рецептур и кулинарных изделий диетического питания для предприятий общественного питания / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под ред. Ф.Л.Марчука - М.Хлебпродинформ, 1996. - 617с.

У

Сборник рецептур

2004
2004
2004

2011
2004

**Сборник
рецептур**

20011/2004

2004

2011

2011

2004

**Сборник
рецептур**

2024

2025

2004

2004

2004

**Сборник
рецептур**

2021/2004

2011

2004

2004

2004

2004

**Сборник
рецептур**

2021/2004

2004

2011

2004

2011

2004

Сборник рецептур

2004
2004
2011
2011

2004
2004

Сборник рецептур

2021/2004

2004

2004

2004

--

--

2004

2011

--

--

--

Сборник рецептур

2004
2004
2004

2004
2004

Сборник рецептур

2021/2004
2004
2004
2011

2004
2004

Сборник рецептур

2004
2004
2004

2004
2004
2004

юдинформ,

, 2011. -

002. - 632с.
