

Согласовано

Директор

ссылка в Красноярск  
В. Петрова

02.09.2025



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

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

# 1 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	2.2	0.7	12.8	62.0	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
Котлета рубленая из птицы № 498	100	12.8	14.1	22.9	229.0	498	2004
Макаронные изделия отварные №516	180	6.4	7.4	35.1	247.0	516	2004
Чай с сахаром и лимоном № 696	200	0.3	0.0	15.2	60.0	696	2004
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2.5	0.4	16.5	79.2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>29.1</b>	<b>27.8</b>	<b>131.3</b>	<b>859.4</b>		
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>4.6</b>	<b>5.4</b>	<b>60.0</b>	<b>308.1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>33.7</b>	<b>33.2</b>	<b>191.3</b>	<b>1,167.5</b>		

## 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 (обеда) 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 пеклеванный	40	2.5	0.4	16.5	79.2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>30.6</b>	<b>29.2</b>	<b>132.6</b>	<b>895.9</b>		
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>1.7</b>	<b>0.8</b>	<b>33.8</b>	<b>151.8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>32.3</b>	<b>30.0</b>	<b>166.4</b>	<b>1,047.7</b>		

# 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) 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 № 1,2,3,4,5,78	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 (обеда) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

## 5 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 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		

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

## 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 пеклеванный	40	2.5	0.4	16.5	79.2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>29.1</b>	<b>30.4</b>	<b>127.7</b>	<b>909.0</b>		
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>0.8</b>	<b>0.6</b>	<b>52.4</b>	<b>219.5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>29.9</b>	<b>31.0</b>	<b>180.1</b>	<b>1,128.5</b>		

## 7 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 (обеда) 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 пеклеванный	50	3.2	0.4	20.6	98.9	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>30.9</b>	<b>31.1</b>	<b>126.8</b>	<b>919.5</b>		
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>6.1</b>	<b>6.7</b>	<b>62.3</b>	<b>334.3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37.0</b>	<b>37.8</b>	<b>189.1</b>	<b>1,253.8</b>		



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

8 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 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 пеклеванный	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 (обеда) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

## 9 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
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 (обеда) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

## 10 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	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 пеклеванный	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 (обеда) 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.