

Согласовано
Директор МОУ СОШ
2025 г.

Утверждаю
Директор ООД "Венера"
И.В.
2025 г.

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 г.

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

1 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 (отурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отурец 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 | |
| Итого за прием пищи: | 910 | 29,1 | 27,8 | 131,3 | 859,4 | | |
| 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 | | |

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

2 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 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 | № 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) | 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 (обеды) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур | |
|---|--------------|------------------|----------|---------|-------------------------------|--------------------|------------------|-------------|
| | | Обед | Белки, г | Жиры, г | | | | Углеводы, г |
| 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 | 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 пеклеваный | 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 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 | 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 пеклеваный | 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 | 1113,2 | | |

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

6 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 (отурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свежлы) | 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 | | | | | | | |
| 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 | | |

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

7 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 |
| 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 | | |
| Подник | | | | | | | |
| 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 (обеда) 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 | | | | | | | |
| Овоши 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 пеклеваный | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | ТТК № 7 | |
| Итого за прием пищи: | 950 | 27,8 | 29,3 | 133,4 | 837,7 | | |
| Подник | | | | | | | |
| Бульброд 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

10 день

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делта 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.: Делта принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.