



Утверждено  
Директором ФОО "Венера"  
Родионовой И.В.  
"Ок" 02 2025 г.

Согласовано  
Директором МОУ СОШ  
Ахтубинской средней общеобразовательной школы № 1  
"Ок" 02 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**

Прием пищи, наименование блюда	1 день										
	Масса порции	Ницевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур				
Обед											
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста кашеная, 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 пиши:</b>	<b>910</b>	<b>29,1</b>	<b>27,8</b>	<b>131,3</b>	<b>859,4</b>						
<b>Поздник</b>											
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 пиши:</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>1167,5</b>						

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

Прием пиши, наименование блюда	2 день					
	Масса порции	Пищевые вещества	Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур	
<b>Обед</b>						
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 1,2,3,4,5, 78	ТГК № 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 ТГК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2 ТГК № 7	
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>850</b>	<b>30,6</b>	<b>29,2</b>	<b>132,6</b>	<b>895,9</b>	
<b>Поздник</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 пиши:</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 (обеды) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ**

Прием пищи, наименование блюда	3 день				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
	Масса порции	Пищевые вещества	Белки, г	Жиры, г			
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,2	1,7	12,7 1,2,3,4,5,7 8	ТТК № 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		
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>880</b>	<b>30,9</b>	<b>31,1</b>	<b>126,8</b>	<b>919,9</b>		
<b>Полдник</b>							
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	
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>350</b>	<b>4,5</b>	<b>5,4</b>	<b>73,2</b>	<b>342,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35,4</b>	<b>36,5</b>	<b>200,0</b>	<b>1 262,5</b>		

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

Прием пищи, наименование блюда	4 день			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
	Масса порции	Пищевые вещества	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
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
Борщ с капустой и картофелем со сметаной №82	250/5	2,0	5,0	13,0	120,9	82
Печень по-страгановски № 431	100	13,6	13,6	12,0	215,0	431
Картофель отварной или картофельное пюре	180	4,8	8,8	29,2	200,0	518/520
Чай с сахаром и лимоном № 686	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	686
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 пиши:</b>	<b>925</b>	<b>28,4</b>	<b>28,3</b>	<b>116,0</b>	<b>822,3</b>	
<b>Полдник</b>						
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
Чай с сахаром № 685	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	685
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>365</b>	<b>4,5</b>	<b>5,4</b>	<b>59,8</b>	<b>306,9</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>32,9</b>	<b>33,7</b>	<b>175,8</b>	<b>1 129,2</b>	

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

Прием пищи, наименование блюда	5 день			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
	Масса порции	Пищевые вещества	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
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
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	250	3,5	4,0	15,5	117,5	103
Гуляш из филе птицы № 337	120	11,4	15,2	5,6	205,0	337
Каша гречневая вязкая №302	180	5,4	8,2	26,9	205,0	302
Кисель из повидла №647	200	0,1	0,0	28,2	95,3	647
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>940</b>	<b>27,4</b>	<b>28,3</b>	<b>118,7</b>	<b>829,5</b>	
<b>Полдник</b>						
Бутерброд с маслом №1/2011	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338
Сок фруктовый (яблочный) №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>370</b>	<b>3,8</b>	<b>8,3</b>	<b>46,7</b>	<b>283,7</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>31,2</b>	<b>36,6</b>	<b>165,4</b>	<b>1113,2</b>	

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

Прием пищи, наименование блюда	6 день					
	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
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 пиши:</b>	<b>950</b>	<b>29,1</b>	<b>30,4</b>	<b>127,7</b>	<b>909,0</b>	
<b>Поздник</b>						
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 пиши:</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>	

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

Прием пищи, наименование блюда	7 день					
	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	0,8	0,2	1,7	12,7 1,2,3,4,5, 78	ТТК № 2021/2004
Рассоленик 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	492 492	2004
Компот из свежих плодов № 631	200	0,2	0,2	27,1 111,1	631 631	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3 114,8	ГТК № 6 ГТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6 98,9	ГТК № 7 ГТК № 7	
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>880</b>	<b>30,9</b>	<b>31,1</b>	<b>126,8</b>	<b>919,5</b>	
<b>Поздник</b>						
Кондитерские 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	378 378	2011
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5 45,6	338 338	3011
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>350</b>	<b>6,1</b>	<b>6,7</b>	<b>62,3 334,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37,0</b>	<b>37,8</b>	<b>189,1 1 253,8</b>		

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

8 день						
Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г			
<b>Обед</b>						
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 1,2,3,4,5 ,78	ТТК № 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>27,8</b>	<b>29,3</b>	<b>133,4</b>	<b>837,7</b>	
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>370</b>	<b>3,0</b>	<b>8,1</b>	<b>54,4</b>	<b>289,4</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>30,8</b>	<b>37,4</b>	<b>187,8</b>	<b>1127,1</b>	

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

Прием пищи, наименование блюда	10 день			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
	Масса порции	Пищевые вещества	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
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 пекинский	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>920</b>	<b>28,5</b>	<b>27,7</b>	<b>124,5</b>	<b>856,9</b>	
<b>Подножник</b>						
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
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>350</b>	<b>2,8</b>	<b>7,9</b>	<b>39,0</b>	<b>239,9</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>31,3</b>	<b>35,6</b>	<b>163,5</b>	<b>1 096,8</b>	
<b>ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ</b>						
<b>Итого</b>		<b>6</b>	<b>Ж</b>	<b>уг</b>	<b>ккал</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>328,9</b>	<b>346,0</b>	<b>1 802,6</b>	<b>11 509,0</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>32,9</b>	<b>34,6</b>	<b>180,3</b>	<b>1150,9</b>	

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутеляна. - М.:Дели плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях / Под ред. В.Г. Лапшиной. - М.: Хлебпродлиформ, 2004. - 640с.

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