

Согласовано

Директор МОУ СОШ

*А. Краснов*

№ *09* от *20.09* 2025 г.

Утверждаю  
Директор ООО «Венера»  
*Иванова И.В.*  
№ *09* от *20.09* 2025 г.



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

202\_ г.

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) ОБЗ обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ**

**1 день**

| Присем пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                         |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Бутерброд с маслом и повидлом                   | 10/30/45     | 8,4              | 6,2     | 35,0        | 236                           | 2            | 2004             |
| Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным | 200          | 7,6              | 9,8     | 30,6        | 273                           | 311          | 2004             |
| Чай с сахаром                                   | 200/15       | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58                            | 685          | 2004             |
| Итого за присем пищи:                           | 500          | 16,2             | 16,0    | 80,6        | 567                           |              |                  |
| II Завтрак                                      |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Фрукты свежие                                   | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,5         | 46                            | 338          | 2011             |
| Чай с сахаром (каркаде)                         | 180          | 0,2              | 0,0     | 13,5        | 55                            | 685          | 2004             |
| 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 | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Фрикадельки из птицы с соусом томатным | 90/30        | 11,4             | 11,9    | 11,2        | 200                           | 297/593      | 20011/200        |
| Макаронные изделия отварные            | 150          | 5,3              | 6,2     | 35,3        | 221                           | 516          | 2004             |
| Напиток из плодов шиповника            | 200          | 0,1              | 0,0     | 28,2        | 95                            | 378          | 2011             |
| 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          | 2011             |
| Сок фруктовый                          | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 80                            | 707          | 2004             |
| 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 | № рецеп-туры  | Сборник рецептур |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                                                                                                                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |               |                  |
| Завтрак                                                                                                                              |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| овоши по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашенная, 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       | 2024             |
| Чай черный с яблоком                                                                                                                 | 200          | 0,3              | 0,1     | 10,2        | 43                            | ТТК 547       | 2025             |
| 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             | 2004             |
| Фрукты свежие                                                                                                                        | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,5         | 46                            | 338           | 2004             |
| Чай с сахаром                                                                                                                        | 180/15       | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58                            | 685           | 2004             |
| 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 | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |                  |

## Завтрак

|                                                                                                                                       |        |      |      |      |     |                 |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|------|------|-----|-----------------|-----------|
| Омлет по сезону (омлет свежий, помидор свежий, капуста белокочанная, огурец соленый, помидор соленый, свекла вареная, икра из свеклы) | 60     | 1,3  | 0,4  | 7,7  | 37  | ТТК 1,2,3,4, 78 | 2021/2004 |
| Омлет рыбный с соусом томатным                                                                                                        | 90/30  | 10,5 | 10,1 | 12,2 | 169 | 239             | 2011      |
| Омлет отварной (или пюре картофельное)                                                                                                | 150    | 3,0  | 6,2  | 24,3 | 167 | 518/520         | 2004      |
| Омлет с сахаром                                                                                                                       | 200/15 | 0,2  | 0,0  | 15,0 | 58  | 685             | 2004      |
| Омлет молочный                                                                                                                        | 40     | 3,0  | 0,2  | 19,5 | 92  | ТТК № 6         |           |
| Омлет за прием пищи:                                                                                                                  | 585    | 18,0 | 16,9 | 78,7 | 523 |                 |           |

## II Завтрак

|                                   |     |      |      |       |     |     |      |
|-----------------------------------|-----|------|------|-------|-----|-----|------|
| Омлет свежий                      | 100 | 0,4  | 0,4  | 9,5   | 46  | 338 | 2004 |
| Омлет из сухофруктов              | 180 | 0,5  | 0,0  | 28,3  | 112 | 639 | 2004 |
| Омлет из изделий (печенье, вафли) | 20  | 1,6  | 2,0  | 14,4  | 81  |     |      |
| Омлет за прием пищи:              | 300 | 2,5  | 2,4  | 52,2  | 239 |     |      |
| Омлет за день:                    |     | 20,5 | 19,3 | 130,9 | 762 |     |      |

**5 день**

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры       | Сборник рецептур |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------------|------------------|
|                                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                    |                  |
| Завтрак                                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |                    |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свежкы) | 60           | 1,3              | 0,4     | 7,7         | 37                            | ТТК<br>1,2,3,4, 78 | 2021/2004        |
| Плов из птицы                                                                                                                       | 200          | 15,4             | 19,0    | 31,5        | 385                           | 492                | 2004             |
| Напиток из плодов шиповника                                                                                                         | 200          | 0,1              | 0,0     | 28,2        | 95                            | 388                | 2011             |
| 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                  | 2004             |
| Фрукты свежие                                                                                                                       | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,5         | 46                            | 338                | 2011             |
| Сок фруктовый                                                                                                                       | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 80                            | 707                | 2004             |
| 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 | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Бутерброд с маслом сливочным   | 10/30        | 6,7              | 7,6     | 14,6        | 136                           | 1           | 2004             |
| Каша молочная манная           | 200          | 6,8              | 8,3     | 35,1        | 241                           | 302         | 2004             |
| Фрукты свежие (яблоко)         | 150          | 0,6              | 0,6     | 14,3        | 65                            | 338         | 2011             |
| Чай с молоком                  | 200          | 1,6              | 1,6     | 17,3        | 87                            | 378         | 2011             |
| 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         | 2004             |
| Чай с сахаром                  | 200/15       | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58                            | 685         | 2004             |
| Итого за прием пищи:           | 315          | 0,5              | 0,2     | 55,2        | 219                           |             |                  |
| Всего за день:                 |              | 16,2             | 18,3    | 136,5       | 748                           |             |                  |

7 день

| Присем пици, наименование блюда                                                                                                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры   | Сборник рецептов |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|                                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |               |                  |
| Завтрак                                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашенная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, кра из свежлы) | 60           | 1,3              | 0,4     | 7,7         | 37                            | ТТК 1,2,3,4,5 | 2021/2004        |
| Гуляш из филе птицы                                                                                                                 | 100          | 9,2              | 12,7    | 0,5         | 156                           | 337           | 2004             |
| Макаронные изделия отварные                                                                                                         | 150          | 5,3              | 6,2     | 35,3        | 221                           | 516           | 2004             |
| Чай с сахаром                                                                                                                       | 200/15       | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58                            | 685           | 2004             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                                      | 40           | 3,0              | 0,3     | 19,5        | 92                            | ТТК 6         |                  |
| Итого за прием пици:                                                                                                                | 565          | 19,0             | 19,6    | 78,0        | 564                           |               |                  |
| II Завтрак                                                                                                                          |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Фрукты свежие                                                                                                                       | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,5         | 46                            | 338           | 2004             |
| Чай с молоком                                                                                                                       | 180          | 1,4              | 1,4     | 15,6        | 78                            | 378           | 2011             |
| Кондитерские изделия ( печенье, вафли)                                                                                              | 20           | 1,6              | 2,0     | 14,4        | 81                            |               |                  |
| Итого за прием пици:                                                                                                                | 300          | 3,4              | 3,8     | 39,5        | 205                           |               |                  |
| Всего за день:                                                                                                                      |              | 22,4             | 23,4    | 117,5       | 769                           |               |                  |



## 8 день

| Присм пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                               |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Каша вязкая молочная пшеничная        | 200          | 5,6              | 10,6    | 40,7        | 275                           | 302          | 2004             |
| Бутерброд с повидлом                  | 30/50        | 3,3              | 0,3     | 32,4        | 183                           | 1            | 2004             |
| Чай с сахаром и лимоном               | 200/15/5     | 0,3              | 0,0     | 15,2        | 60                            | 686          | 2004             |
| 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          | 2004             |
| Сок фруктовый                         | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 80                            | 707          | 2004             |
| 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 | № рецеп-туры    | Сборник рецептур |  |
|                                                                                                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                 |                  |  |
| Завтрак                                                                                                              |              |                  |         |             |                               |                 |                  |  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашенная, огурец соленый, помидор соленый , икра из свежлы) | 60           | 1,3              | 0,4     | 7,7         | 37                            | ТТК 1,2,3,4, 78 | 2021/2004        |  |
| Котлета рубленая из птицы                                                                                            | 90           | 10,5             | 11,6    | 20,6        | 206                           | 498             | 2004             |  |
| Каша гречневая вязкая                                                                                                | 150          | 4,5              | 6,8     | 9,4         | 116                           | 302             | 2004             |  |
| Напиток из плодов шиповника                                                                                          | 200          | 0,1              | 0,0     | 28,2        | 95                            | 378             | 2011             |  |
| 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             | 2004             |  |
| Чай с сахаром, лимоном                                                                                               | 180/15/5     | 0,3              | 0,0     | 13,7        | 54                            | 686             | 2004             |  |
| 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 | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                               |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Запеканка рисовая с молоком сгущенным | 200/30       | 14,4             | 8,7     | 46,4        | 337                           | 315          | 2004             |
| Бутерброд с маслом                    | 40/10        | 3,0              | 8,5     | 19,5        | 169                           | 1            | 2004             |
| Чай с сахаром и лимоном               | 200/15/5     | 0,3              | 0,0     | 15,2        | 60                            | 686          | 2004             |
| 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            | 2004             |
| Фрукты свежие                         | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,5         | 46                            | 338          | 2004             |
| Чай с сахаром                         | 180/15       | 0,2              | 0,0     | 13,5        | 52                            | 685          | 2004             |
| 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<br>ценность, ккал |  |  |
|-----------------------------------|--------------|--------------|----------------|----------------------------------|--|--|
| <b>Итого за период</b>            | <b>201,3</b> | <b>211,5</b> | <b>1 207,3</b> | <b>7 493,5</b>                   |  |  |
| <b>Среднее значение за период</b> | <b>20,1</b>  | <b>21,2</b>  | <b>120,7</b>   | <b>749,4</b>                     |  |  |

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: 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.: ДеЛи плюс, 2011. - 584с.

Сборник рецептур и кулинарных изделий диетического питания для предприятий общественного питания / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2002. - 632с.

Таблица 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.