

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Капелкина Т.Л.

01.09.2025



Примерное 10-ти дневное меню
для обеспечения бесплатным
друзьям питанием
обучающихся с ограниченными возможностями
здоровья, детей-инвалидов
возрастной группы 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО:

Директор

Капелкина

01.09.2025

(О.А. Рыжова)



Здоровья детей - индикатор социальной группы 7-11 лет МОУ

Директор



Übertrag



Инициативы, направленные на борьбу

Присм пиџи, наменоваиџе блогоа	Маса порции	Пителџе вешества			Енерџиџи-џеска ценноџи, ккал	№ рџен- тџи	С бопи рџенти
		Белки, г	Жири, г	Углџеводи, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЪЗКАЯ ТТК №302	200	6,13	6,50	28,80	205,10	302	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10	5,80	6,88	11,60	147,00	3	2017
ПЕЧЕНЬЕ №9	50	3,30	4,30	23,30	131,20	9	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379	
Итого за присм пиџи:	500	18,39	20,34	79,64	583,90		
Полдник							
БУЛОЧКА С/ЛОБНАЯ №146	100	8,90	9,50	31,50	220,10	146	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	
Итого за присм пиџи:	300	9,20	9,50	47,50	286,50		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

Утверждаю

Директор

Масленникова



Согласовано

Директор

Масленникова

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборный процент
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Завтрак			
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ №2	60/2	0,9	0,1	5,1	24,4	2		
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ (овладина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363	90/30	10,90	10,90	13,50	205,60	307/363		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ (ТАРНИР) №303	150	3,99	4,50	17,72	125,90	303		
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685		2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7		
Итого за прием пищи:	582	19,12	16,00	71,95	512,90			
Полдник								
КРУПАСАН №147	100	8,30	8,80	32,20	218,80	147		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379		
Итого за прием пищи:	300	11,46	11,46	48,14	319,40			

10-ти дневное меню для обеспечения бесшляпным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

Утверждаю

Директор

Васильев



Согласовано

Директор

Васильев

3 день

Пример питания, размещенное в меню

Пример питания, размещенное в меню	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборный процент
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ или ПОМИДОР СВЕЖИЙ) № 27	60	0,6	0,0	1,4	8,0	27	
ПУЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	200	15,10	19,00	30,20	345,80	492	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7	
Итого за прием пищи:	510	19,13	19,50	68,23	519,20		
Полдник							
ПИРОЖОК В АССОРТИМЕНТЕ № 140	100	8,80	9,60	33,70	226,90	140	
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
Итого за прием пищи:	300	9,00	9,60	48,70	284,90		

Здоровья, детей - много! Люб

Андрей



Директор

derivation

4 Dec 1955

Присм пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборный рецепт
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ № 229 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК№106)	90	9,1/11,60	11,6/11,80	10,9/13,0	142,3/159,00	229/106	2017
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310	160	3,04	4,50	24,55	151,40	310	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
Итого за присм пиши:	500	16,39/18,89	16,6/16,8	71,8/73,9	470,03/486,73		
Полдник							
БУЛОЧКА СДЮБНАЯ №146	100	8,90	9,50	31,50	220,10	146	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №51	200	0,30	0,00	16,00	66,40	51	
Итого за присм пиши:	300	9,20	9,50	47,50	286,50		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

Утверждаю

Директор

Наседкина


Согласовано

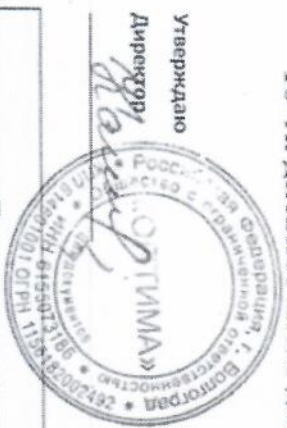
Директор

Савиных


5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборный рецепт
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖКА С МАСЛОМ №175	160	10,86	11,92	27,76	206,00	175	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	30,20	5,00	4,40	25,20	156,00	2	2017
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017
Итого за прием пищи:	530	16,66	16,92	82,26	488,40		
Обед							
КРУПАСАН №147	100	8,30	8,80	32,20	218,80	147	
КОМОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	
Итого за прием пищи:	300	8,60	8,80	48,20	285,20		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей – инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ



6 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборный рецепт
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ МАЛИННОЙ КРУПЫ №181	160	7,20	8,70	33,81	211,64	181	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10	5,80	6,88	11,60	147,00	3	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017
Итого за прием пищи:	530	16,76	18,84	75,65	527,64		
Полдник							
ПИРОЖОК В АССОРТИМЕНТЕ № 140	100	8,80	9,60	33,70	226,90	140	
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
Итого за прием пищи:	300	9,00	9,60	48,70	284,90		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

Утверждаю
Директор



7 день

Согласовано
Директор



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 (КАПУСТА КВАШЕНАЯ №3 или НКРА КАБАЧКОВАЯ №88)	60	0,90	4,30	3,75	57,70	388	
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363	90/30	9,00	8,70	20,20	205,60	455/363	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	150	3,99	4,50	17,72	125,90	303	
КОМОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,49	70,90	6	
Итого за прием пищи:	560	16,56	17,80	72,16	526,50		
Полдник							
БУЛОЧКА С ДЮБНАЯ №146	100	8,90	9,50	31,50	220,10	146	
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
Итого за прием пищи:	300	9,10	9,50	46,50	278,10		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

Утверждено

Директор



8 день

Согласовано
Директор



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ или ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ № 1	60	0,41	0,1	0,84	5,0	1	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ № 259	200	11,92	18,10	45,30	305,00	259	
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
Итого за прием пищи:	510	16,48	18,7	82,29	484,3		
Полдник							
КРУАССАН № 147	100	8,30	8,80	32,20	218,80	147	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К	200	0,20	0,00	9,20	42,00	685К	2011
Итого за прием пищи:	300	8,50	8,80	41,40	260,80		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

Утверждаю

Директор

Иванов



Согласовано

Директор

Иванов

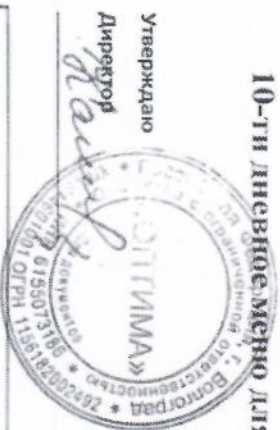
9 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОГЕЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 294/363	90/30	11,30	12,10	14,60	205,60	294/363	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	150	3,70	5,70	28,20	195,70	203	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,49	70,90	6	
Итого за прием пищи:	500	17,67	18,10	72,49	532,20		
Полдник							
ПИРОЖОК В АССОРТИМЕНТЕ №140	100	8,80	9,60	33,70	226,90	140	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	0,20	0,20	16,50	112,70	389	
Итого за прием пищи:	300	9,00	9,80	50,20	339,60		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

Утверждаю

Директор



Согласовано

Директор



10 дней

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборный рецепт
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ №154	200/30	10,9	15,3	33,1	256,9	154	
ПЕЧЕНЬЕ №9	30	2,00	2,90	14,00	98,00	9	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К	200	0,20	0,00	9,20	42,00	685К	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
Итого за присм пищи:	510	17,05	18,70	77,45	513,23		
Обед							
БУЛОЧКА СЛЮБНАЯ №146	100	8,90	9,50	31,50	220,10	146	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	
Итого за присм пищи:	300	9,20	9,50	47,50	286,50		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	у*	ккал
Итого за период	266,47/268,97	277,51/277,71	1228,26/1230,36	8070,73/8087,43
Среднее значение за период	26,6/26,8	27,7/27,7	122,8/123,0	807,7/808,7
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делта-плюс, 2017. - 543с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов, ФГБУ НИИЗД Минздрава России, НИИ Гигиены / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делта-принт, 2008. - 276с. Сухрихин И.М., Тутельян В.А.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делта-принт, 2011. - 584с.