

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Капелкина Т.П.

01.09.2025



Примерное 10-ти дневное меню
для обеспечения бесплатным
двухразовым питанием
обучающихся с ограниченными возможностями
здоровья, детей-инвалидов
возрастной группы 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО

Директор

Васильева



О. Н. Волкова

10-ти дневное меню для обеспечения полноценным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ

Утверждено

Директор



Согласовано

Директор

С.И. Мещеряков

1 день

Примерный состав блюд

Проект диеты, назначение: Бюджет		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1 день								
Завтрак								
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №302	250	8,90	9,10	36,00	262,75	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 прием пищи:	550	21,16	22,94	86,84	641,55			
Полдник								
БУЛОЧКА СЛЮБИЧЯЯ № 146	100	8,90	9,50	31,50	220,10	146		
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	250	0,50	0,00	20,00	98,00	53		
Итого за прием пищи:	350	9,40	9,50	51,50	318,10			

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ

Утверждено
Директор



Присутствие, наименование блюда

2 день

Завтрак

СВЕДЕНИЯ ОТВАРНАЯ №2	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363	100/2	1,5	0,1	8,5	40,7	2	
	100/30	12,70	13,30	15,50	227,30	307/363	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	160	4,90	4,50	27,30	145,84	303	
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,30	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:	642	22,4	18,4	86,9	570,8		
Подлинник							
КРУПАСАН №147	100	8,30	8,80	32,20	218,80	147	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №379	250	4,35	4,00	23,40	150,10	379	
Итого за прием пищи:	350	12,65	12,80	55,60	368,90		

Сотласовано

Директор

Сотласов

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ

Утверждено
 Директор

 «**МастерСТИМА**»
 ООО «МастерСТИМА»
 615301, г. Ярославль, ул. Советская, д. 115
 ИНН 6153010010 ОГРН 1156153011152

3 день

Согласовано
 Директор


Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборные рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ или ПОМИДОР СВЕЖИЙ) № 27		100	1,1	0,0	2,3	18,0	27	
ПШОВ ИЗ ПШЕНИЦЫ № 492		220	16,50	22,44	38,70	432,25	492	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53		200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7		50	3,13	0,50	20,63	99,00	7	
Итого за прием пищи:		570	21,03	22,94	77,63	615,65		
Полдник								
ПРОЖОК В АССОРТИМЕНТЕ №140		100	8,80	9,60	33,70	226,90	140	
ЧАЙ С САХАРОМ № 685		250	0,30	0,00	22,00	73,00	685	
Итого за прием пищи:		350	9,10	9,60	55,70	299,90		2011

Утверждаю

Директор

Согласовано

Aspektop

4. 结论与讨论

УДК 62-50:62-50

3000

Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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)	100	10,2/12,9	12,9/13,10	13,3/14,40	175,00/176,6	229/106	2017
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310	200	3,80	5,74	30,68	192,80	310	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ №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 прием пищи:	550	18,25/20,95	19,14/19,34	80,33/81,43	544,13/545,73		
Полдник							
БУЛОЧКА СЛЮБИЧАЯ № 146	100	8,90	9,50	31,50	220,10	146	
КОМПОТ ИЗ ЛИМОНА №51	250	0,38	0,00	20,00	83,00	51	
Итого за прием пищи:	350	9,28	9,50	51,50	303,10		

**10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕСПЛАТНЫМ ДУХРАЗОВЫМ ПИТАНИЕМ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ
ЗДОРОВЬЯ, ДЕТЕЙ - ИНВАЛИДОВ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 12-18 ЛЕТ МОУ**

Утверждено
Директор



Согласовано

Директор

Савицкая

5 день

Присем пищи-наименование блюда

Присем пищи-наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ № 175	180	12,20	13,50	31,25	262,00	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:	550	18,00	18,50	85,75	544,40		
Полдник							
КРУПАСАН № 147	100	8,30	8,80	32,20	218,80	147	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	250	0,50	0,00	20,00	98,00	53	
Итого за прием пищи:	350	8,80	8,80	52,20	316,80		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплотным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ

Утверждаю
Директор



Согласовано

Директор

6 день

Примечание, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
6 день								
Завтрак								
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181		180	9,50	9,20	35,66	238,06	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:		550	19,06	19,34	77,50	554,06		
Подливки								
ПШОЖОК В АССОРТИМЕНТЕ №140		100	8,80	9,60	33,70	226,90	140	
ЧАЙ С САХАРОМ №685		250	0,30	0,00	22,00	73,00	685	2011
Итого за прием пищи:		350	9,10	9,60	55,70	299,90		

10-ти дневное меню для обеспечения полноценным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ



7 день

Согласовано
Директор

Присем 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 ПИРА КАБАЧКОВАЯ №88)		100	1,80	8,40	7,50	115,40	3/88	
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363		100/30	10,90	9,80	22,40	210,60	455/363	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ (Г АРНИР) №303		160	4,90	4,50	27,30	145,84	303	
КОМПОТ 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:		620	20,27	23,00	87,69	609,14		
Полдник								
БУЛОЧКА СЛЮБНАЯ № 146		100	8,90	9,50	31,50	220,10	146	
ЧАЙ С САХАРОМ № 685		250	0,30	0,00	22,00	73,00	685	
Итого за прием пищи:		350	9,20	9,50	53,50	293,10		2011

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей – инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ



Утверждаю
Директор
И.И.И.

8 день

Согласовано
Директор
И.И.И.

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборные рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ или ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) № 1								
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ № 259	100	0,5	0,1	1,01	6,0	1		
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	250	14,30	20,50	53,40	406,00	259		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011	
Итого за прием пищи:	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6		
	600	18,95	21,06	90,56	586,33			
Полдник								
КРУПАСАН № 147								
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ № 685К	100	8,30	8,80	32,20	218,80	147		
Итого за прием пищи:	250	0,30	0,00	13,50	60,50	685К	2011	
	350	8,60	8,80	45,70	279,30			

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ

Утверждаю

Директор

Маслов



Согласовано

Директор

Алексеева

9 день

Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 294/363	100/30	12,20	14,80	15,40	220,80	294/363	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	170	4,19	6,50	32,00	221,80	203	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 присем пищи:	550	20,64	21,80	83,75	618,93		
Полдник							
ПИРОЖОК В АССОРТИМЕНТЕ №140	100	8,80	9,60	33,70	226,90	140	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	250	0,25	0,25	20,62	160,00	389	
Итого за присем пищи:	350	9,05	9,85	54,32	386,90		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ

Утверждено
Директор



Согласовано
Директор



10 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
10 день								
Завтрак								
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ №154	250/30	12,5	16,6	41,2	321,1	154		
ПЕЧЕНЬЕ №9	50	3,30	4,30	23,30	131,20	9		
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАЛЕ №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 прием пищи:	580	19,95	21,4	94,85	610,63			
Полдник								
БУЛОЧКА СЛЮБИНАЯ № 146	100	8,90	9,50	31,50	220,10	146		
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	250	0,50	0,00	20,00	98,00	53		
Итого за прием пищи:	350	9,40	9,50	51,50	318,10			

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	у*	ккал
Итого за период	294,32/297,02	305,97/306,17	1379,05/1380,15	9079,76/9081,36
Среднее значение за период	29,43/29,7	30,5/30,6	137,9/138,0	907,9/908,1
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

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

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

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

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

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