



Согласовано

Директор МОУ Средняя школа х. Суходол
Панахинская О.С.

12.01.2026



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

2025

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) ОВЗ обучающихся возрастной группы 7-1

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Бутерброд с маслом и повидлом	10/30/45	8,4	6,2	35,0	236
Каша молочная рисовая жидккая с маслом сливочным	200	7,6	9,8	30,6	273
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58
Итого за прием пищи:	500	16,2	16,0	80,6	567
II Завтрак					
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46
Чай с сахаром (каркаде)	180	0,2	0,0	13,5	55
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			Энергети-ческая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Фрикадельки из птицы с соусом томатным	90/30	11,4	11,9	11,2	200
Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,3	221
Напиток из плодов шиповника	200	0,1	0,0	28,2	95
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92
Итого за прием пищи:	510	19,8	18,3	94,2	608
II Завтрак					
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80
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
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы)	60	0,5	0,1	0,1	7,6
Гречка по-купечески	200	21,9	25,3	40,1	425
Чай черный с яблоком	200	0,3	0,1	10,2	43
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
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46
Чай с сахаром	180/15	0,2	0,0	15,0	58
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			Энергети-ческая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы)	60	1,3	0,4	7,7	37
Тефтели рыбные с соусом томатным	90/30	10,5	10,1	12,2	169
Картофель отварной (или пюре картофельное)	150	3,0	6,2	24,3	167
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92
Итого за прием пищи:	585	18,0	16,9	78,7	523
II Завтрак					
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46
Компот из сухофруктов	180	0,5	0,0	28,3	112
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	81
Итого за прием пищи:	300	2,5	2,4	52,2	239
Всего за день:		20,5	19,3	130,9	762

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы)	60	1,3	0,4	7,7	37
Плов из птицы	200	15,4	19,0	31,5	385
Напиток из плодов шиповника	200	0,1	0,0	28,2	95
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
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80
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			Энергети-ческая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Бутерброд с маслом сливочным	10/30	6,7	7,6	14,6	136
Каша молочная манная	200	6,8	8,3	35,1	241
Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,3	65
Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87
Итого за прием пищи:	590	15,7	18,1	81,3	529
II Завтрак					
Яблоки печеные	100	0,3	0,2	40,2	161
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58
Итого за прием пищи:	315	0,5	0,2	55,2	219
Всего за день:		16,2	18,3	136,5	748

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы)	60	1,3	0,4	7,7	37
Гуляш из филе птицы	100	9,2	12,7	0,5	156
Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,3	221
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,5	92
Итого за прием пищи:	565	19,0	19,6	78,0	564
II Завтрак					
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46
Чай с молоком	180	1,4	1,4	15,6	78
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	81
Итого за прием пищи:	300	3,4	3,8	39,5	205
Всего за день:		22,4	23,4	117,5	769

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша вязкая молочная пшеничная	200	5,6	10,6	40,7	275
Бутерброд с повидлом	30/50	3,3	0,3	32,4	183
Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,3	0,0	15,2	60
Итого за прием пищи:	500	9,2	10,9	88,3	518
II Завтрак					
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80
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
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый , икра из свеклы)	60	1,3	0,4	7,7	37
Котлета рубленая из птицы	90	10,5	11,6	20,6	206
Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	9,4	116
Напиток из плодов шиповника	200	0,1	0,0	28,2	95
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92
Итого за прием пищи:	530	18,6	19,0	80,5	523
II Завтрак					
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46
Чай с сахаром, лимоном	180/15/5	0,3	0,0	13,7	54
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			Энергети-ческая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Запеканка рисовая с молоком сгущенным	200/30	14,4	8,7	46,4	337
Бутерброд с маслом	40/10	3,0	8,5	19,5	169
Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,3	0,0	15,2	60
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
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46
Чай с сахаром	180/15	0,2	0,0	13,5	52
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 ценность, ккал
Итого за период	201,3	211,5	1 207,3	7 493,5
Среднее значение за период	20,1	21,2	120,7	749,4

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М: 2004. - 640с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Д

Сборник рецептур и кулинарных изделий диетического питания для предприятий общественного питания / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпрод

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутелья

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под ред. Ф.Л.Марчука - М.Хлебпродинформ, 1996. - 617с

1 лет МОУ

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
------------------	---------------------

2	2004
311	2004
685	2004

338	2011
685	2004

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
------------------	---------------------

297/593	20011/2004
516	2004
378	2011
TTK 6	

338	2011
707	2004

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
------------------	---------------------

TTK 1,2,3,4,5	
TTK 468	2024
TTK 547	2025

1	2004
338	2004
685	2004

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
------------------	---------------------

TTK 1,2,3,4, 78	2021/2004
239	2011
518/520	2004
685	2004
TTK № 6	

338	2004
639	2004

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
------------------	---------------------

TTK 1,2,3,4, 78	2021/2004
492	2004
388	2011

1	2004
338	2011
707	2004

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
------------------	---------------------

1	2004
302	2004
338	2011
378	2011

674	2004
685	2004

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
------------------	---------------------

TTK 1,2,3,4,5	2021/2004
337	2004
516	2004
685	2004
TTK 6	

338	2004
378	2011

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
------------------	---------------------

302	2004
1	2004
686	2004

338	2004
707	2004

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
------------------	---------------------

TTK 1,2,3,4, 78	2021/2004
498	2004
302	2004
378	2011
TTK 6	

338	2004
686	2004

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
------------------	---------------------

315	2004
1	2004
686	2004

1	2004
338	2004
685	2004

1.: Хлебпродинформ,

«Ли плюс», 2011. - 584с.

информ, 2002. - 632с.

и В.А.
