

УТВЕРЖДАЮ
Директор



СОГЛАСОВАНО:
Директор



Сергиевской сш
ИВ. Демченко
12.01.2026 г.

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

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

ждаю:



Согласовано:

Директор

Сергеевская

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ №311К	90	8,60	10,40	6,80	158,30	311К	
ПА ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	160	4,90	5,34	21,80	155,00	303	2017
ЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор капуста квашеная,огурец сол.,помидор сол.)	60	0,60	0,10	1,75	13,20	70,71,80	2017
С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
Б ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6	
о за прием пищи:	560	18,20	16,34	69,45	501,30		
Полдник							
АССАН ТТК№1Е	100	5,85	17,10	46,80	369,00		
ЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200	0,10	0,00	28,20	110,30	360	2011
о за прием пищи:	300	5,95	17,10	75,00	479,30		
о:	860	24,15	33,44	144,45	980,60		

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

составляю:



Согласовано:

Директор



Ирина Сергеевна

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КА ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	11,40	10,20	34,70	220,60	175	
ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	2,36	7,49	14,89	146,00	1	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	TK№338	
Итого за прием пищи:	600	14,66	18,29	79,09	495,00		
Полдник							
Чай с сахаром ТTK№2Е	100	7,10	8,30	51,00	265,00		
МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,30	1,30	25,90	123,50	692	2004
Итого за прием пищи:	300	9,40	9,60	76,90	388,50		
	900	24,06	27,89	155,99	883,50		

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

ждаю:

Согласовано:

Директор



А.А. Сергеевская

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ /363 (говядина)	90/30	11,30	10,60	14,10	190,20	307/363	
АРОМНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	150	5,10	9,15	34,20	244,50	203	2011
ЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	60	0,90	0,10	5,10	24,40		
С САХАРОМ КАРКАДЕ №685a	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685a	2011
ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
за прием пищи:	580	20,80	20,45	85,50	607,60		
Полдник							
ка с сахаром ТТК№3Е	100	7,60	8,80	56,40	334,00		
ФРУКТОВЫЙ	200	0,20	0,20	27,50	112,70		
за прием пищи:	300	7,80	9,00	83,90	446,70		
	880	28,60	29,45	169,40	1 054,30		



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

Ждаю:

Согласовано:

Директор



4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
В ИЗ ПТИЦЫ № 492	200	16,30	19,80	32,40	345,80	492	
ЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор апушта квашеная,огурец сол.,помидор сол.)	60	0,60	0,10	1,75	13,20	70,71,80	2017
С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
Б ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	40	2,64	0,48	13,68	96,50	ТТК №68	
о за прием пищи:	500	19,74	20,38	62,83	513,50		
Полдник							
АССАН ТТК№1Е	100	5,85	17,10	46,80	369,00		
ЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200	0,10	0,00	28,20	110,30	360	2011
о за прием пищи:	300	5,95	17,10	75,00	479,30		
о:	800	25,69	37,48	137,83	992,80		



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

рждаю:

Согласовано:

Директор



5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПЕЧЕНЫЕ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ АТНЫМ №294А	90/30	12,10	14,60	14,60	252,60	№294А	
ОТВАРНЫЕ (ГОРОХ) №330	150	14,40	6,90	32,00	250,50	203	
ЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор сол., капуста квашеная,огурец сол.,помидор сол.)	60	0,60	0,10	1,75	13,20	70,71,80	2017
С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
Б ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6	
о за прием пищи:	550	31,30	22,10	87,65	693,10		
Полдник							
ПЕЧЕНОЧКА с сахаром ТТК№2Е	100	7,10	8,30	51,00	265,00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,30	1,30	25,90	123,50	692	2004
о за прием пищи:	300	9,40	9,60	76,90	388,50		
Итого:	850	40,70	31,70	164,55	1 081,60		

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



Согласовано:



МКОУ Сергиевская СШ

6 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КА МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С СЛОМ №302	200	5,80	6,50	21,80	205,00	302	
ЕРБРОД С СЫРОМ № 3 (БАТОН)	35/5/10	5,80	8,30	14,83	137,00	3	2017
ЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,30	1,30	25,90	123,50	685	2011
КТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	ТК№338	
го за прием пищи:	600	14,50	16,70	76,83	533,90		
Полдник							
шка с сахаром ТТК№3Е	100	7,60	8,80	56,40	334,00		
ЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200	0,10	0,00	28,20	110,30	360	2011
го за прием пищи:	300	7,70	8,80	84,60	444,30		
о:	900	22,20	25,50	161,43	978,20		

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

состоит из:



Согласовано:

Директор



С.С. Сергеевская

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПШЕНИЧНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ №168	250	16,90	15,80	46,50	364,20	168	
КОШЕЧКИ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	ТК№338	2017
КОШЕЧКИ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
Итого за прием пищи:	600	17,80	16,40	76,00	492,60		
Полдник							
КОШЕЧКИ ТТК№1Е	100	5,85	17,10	46,80	369,00		
КОШЕЧКИ ИЗ ИЗЮМА №348	200	0,50	0,10	27,40	112,60	348	2011
Итого за прием пищи:	300	6,35	17,20	74,20	481,60		
Итого за день:	900	24,15	33,6	150,2	974,2		

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

рждаю:

Согласовано:

Директор

Мирош Сергеевна

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТЫ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 7/363 (говядина)	90/30	11,30	10,60	14,10	190,20	307/363	
ГУСТА ТУШЕНАЯ №139	160	6,89	9,35	32,13	141,20	139	
МОЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	639	2004
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	30	1,98	0,36	10,26	54,30	ТТК №68	
Итого за прием пищи:	510	20,57	20,31	76,89	470,00		
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ С САХАРОМ ТТК№2Е	100	7,10	8,30	51,00	265,00		
МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,30	1,30	25,90	123,50	692	2004
Итого за прием пищи:	300	9,40	9,60	76,90	388,50		
Итого:	810	29,97	29,91	153,79	858,5		



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

содержа:

Согласовано:

Директор



С.С. Сергеевской

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПЕЧЕНЬЕ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ МАРИНОВАННЫМ №294А	90/30	12,10	14,60	14,60	252,60	№294А	
ПЕЧЕНЬЕ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	160	4,90	5,34	21,80	155,00	303	2017
ПЕЧЕНЬЕ Кабачковая №6	60	0,90	4,30	3,75	57,70	ТТК№88	
ПЕЧЕНЬЕ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	
ПЕЧЕНЬЕ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	590	22,00	24,74	79,25	640,10		
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ с сахаром ТТК№3Е	100	7,60	8,80	56,40	334,00		
ПЕЧЕНЬЕ СЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200	0,10	0,00	28,20	110,30	360	2011
Итого за прием пищи:	300	7,70	8,80	84,60	444,30		
Итого:	890	29,70	33,54	163,85	1 084,40		



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

подтверждаю:



Согласовано:

Директор

М. Ю. Сергеевская

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПЕЧЕНЬ РЫБНАЯ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" №390	90	11,60	8,30	5,90	119,00	390	
С ОТВАРНОЙ №304	150	3,80	6,80	38,90	219,30	304	2017
СОСИСЫ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор капуста квашеная,огурец сол.,помидор сол.)	60	0,60	0,10	1,75	13,20	70,71,80	2017
САХАР И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	
БЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК№68	
Итого за прием пищи:	550	19,60	15,80	78,85	502,00		
Полдник							
САХАР ТТК№1Е	90	5,85	17,10	46,80	369,00		
МПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	210	0,50	0,10	27,40	112,60	348	2011
Итого за прием пищи:	300	6,35	17,20	74,20	481,60		
Итого:	850	25,95	33,00	153,05	983,60		

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	249,22	315,51	1 554,54	9 871,70
Среднее значение за период	24,92	31,55	155,45	987,17
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

рник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.
ильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

рник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных
лах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

рник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник
нических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН,
н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

лицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт,
8. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

рник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.
ильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2017. - 544с.