



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

[Handwritten signature]



СОГЛАСОВАНО:

Директор

[Handwritten signature]

Примерное 10-ти дневное меню
для обеспечения бесплатным
двухразовым питанием
обучающихся с ограниченными возможностями
здоровья, детей-инвалидов
возрастной группы 12-18 лет
12.01.2026г

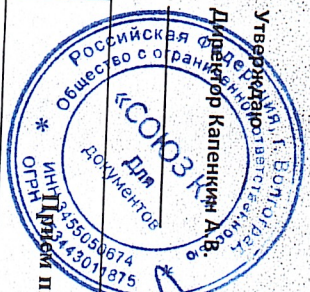
10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ

Утверждено
 Директор Капелкин А.В.
 Общество с ограниченной ответственностью
 «СООУС»
 ИНН 3435050674
 ОГРН 1053443111875

Согласовано
 Директор
 [Подпись]

1 день

* Открытый прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗАЯ ТТК №302	250	8,90	11,50	43,00	262,75	ТТК №302	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	10/40	2,36	7,10	12,89	146,00	1	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379	
Итого за прием пищи:	550	18,37	21,76	92,98	625,68		
ПОДЛНИК							
БУЛОЧКА С ДОБНАЯ № 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		



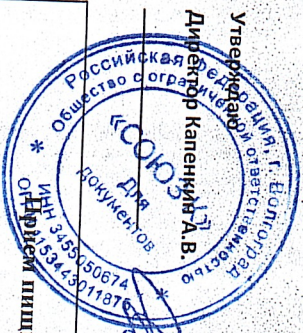
2 день

Завтрак

Российская Федерация Общество с ограниченной ответственностью ИНН 35-050586 ОГРН 104350118 Приним пищи, наименование блюда * ОПРН 35-050586 ОГРН 104350118 2 день ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ШКОЛА № 1 ОУ «Медицинская школа № 1» МКОУ «Медицинская школа № 1» С/Ш № 1 2007-2022							
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ №2	100/2	1,5	0,1	8,5	40,7	2	
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363	100/30	12,70	12,90	15,50	227,30	307/363	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ (ГАРНИР) №303	160	4,90	4,90	27,30	145,84	303	
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ РУЖАНО-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		
Полдник							
КРУАССАН №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		

Согласовано
Директор





3 день

Согласовано
Директор

Прием пищи, наименование блюда

Завтрак

 * 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 (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							
ПИРОЖОК 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		

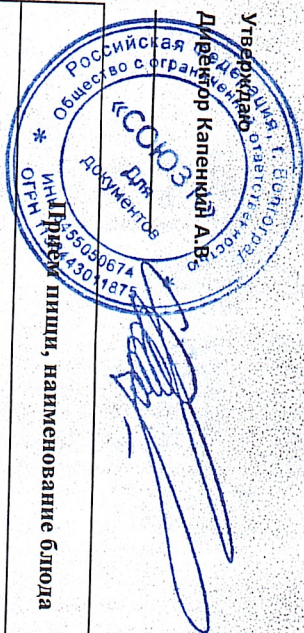


5 день

Согласовано
Директор



5 день											
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						
Завтрак											
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА, ДРУЖБА С МАСЛОМ №175		180	13,60	13,90	31,25	270,00	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	19,40	18,90	85,75	552,40					
Подпись											
КРУАССАН № 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					

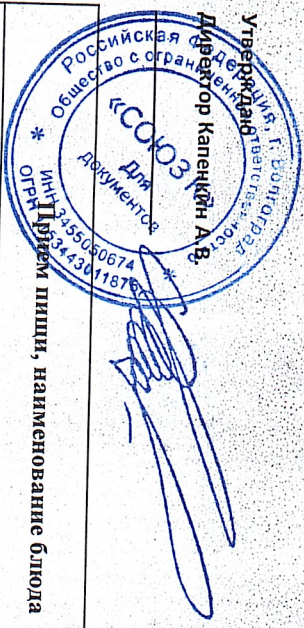


6 день

Согласовано
Директор



Рос Общес Информ ОФМ * Информационный № 35503 4301		Прием пищи, наименование блюда		о день			
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
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	8,00	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	20,46	77,50	554,06		
Подник							
ПИРОЖОК 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		



7 день



Рос Общес Ин 3155060 244301 Пр Ин 3155060 244301 Пр Ин 3155060 244301 Ин 3155060 244301 Пр Ин 3155060 244301 Ин 3155060 244301		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 ИКРА КАБАЧКОВАЯ №88	100	1,80	8,60	7,50	115,40	3/88		
КОГТЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363	100/30	10,90	9,80	22,40	210,60	455/363		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ (ГАРНИР) №303	160	4,90	4,80	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	23,50	87,69	609,14			
Поддник								
БУЛОЧКА СДОВНАЯ № 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	2011	
Итого за прием пищи:	350	9,20	9,50	53,50	293,10			

Утверждаю
Директор Каненкин А.В.



Согласовано

Директор

11-4

8 день

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

№ рецеп-туры

Сборник рецептур

Завтрак

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ или ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) № 1

100

0,5

0,1

1,01

6,0

1

ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ № 259

250

14,30

20,50

53,40

406,00

259

ЧАЙ С САХАРОМ № 685

200

0,20

0,00

15,00

58,00

685

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

50

3,95

0,50

21,15

116,33

6

Итого за прием пищи:

600

18,95

21,06

90,56

586,33

Подник

КРУАССАН № 147

100

8,30

8,80

32,20

218,80

147

ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К

250

0,30

0,00

13,50

60,50

685К

Итого за прием пищи:

350

8,60

8,80

45,70

279,30

2011



9 день

Принем пищи, наименование блюда

Завтрак

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
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 прием пищи:	550	20,64	21,80	83,75	618,93	
Подпись						
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 прием пищи:	350	9,05	9,85	54,32	386,90	



ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	292,73/295,43	305,16/305,36	1370,09/1371,19	
Среднее значение за период	29,2/29,5	30,5/30,5	137,0/137,1	
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.: ДеЛи плюс, 2017. - 543с.

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГИОЗДиП / 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.: ДеЛи 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.: ДеЛи принт, 2011. - 584с.