

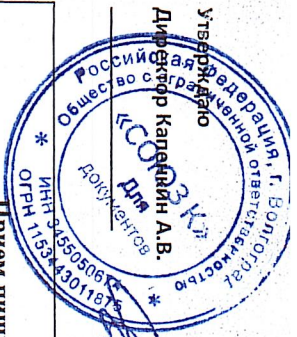


*[Handwritten signature]*

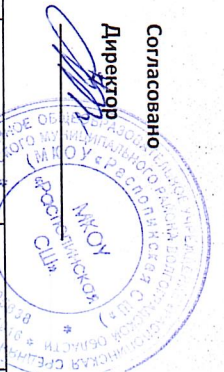
**Примерное 10-ти дневное меню  
для обеспечения бесплатным  
двухразовым питанием  
обучающихся с ограниченными возможностями  
здоровья, детей-инвалидов  
возрастной группы 12-18 лет  
12.01.2026г**



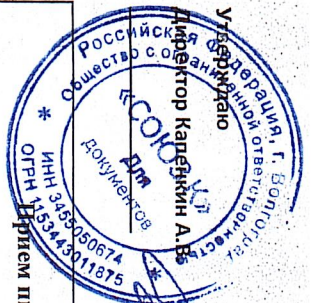




2 день



Прием пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7	
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>642</b>	<b>22,4</b>	<b>18,4</b>	<b>86,9</b>	<b>570,8</b>		
<b>Полдник</b>							
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	
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>350</b>	<b>12,65</b>	<b>12,80</b>	<b>55,60</b>	<b>368,90</b>		



3 день

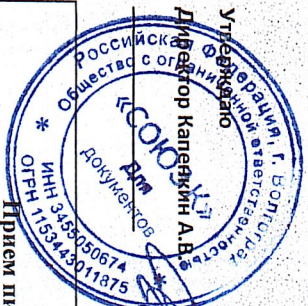


Согласовано

Директор

Завтрак

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ или ПОМИДОР СВЕЖИЙ) № 27	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	100	1,1	0,0	2,3	18,0	27	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	220	16,50	22,44	38,70	432,25	492	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	
Итого за прием пищи:	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7	
Итого за прием пищи:	570	21,03	22,94	77,63	615,65		
Подпись							
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		



Утв. директором  
Директор Капелякин А.В.

4 день

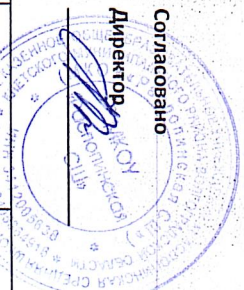
Принем пищи, наименование блюда

Завтрак

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229 или КОГЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК№106)	100	10,2/12,9	12,9/13,10	13,3/14,4	175,00/176,60	229/106	2017
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310	200	3,80	5,74	30,68	192,80	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,25/20,95</b>	<b>19,14/19,34</b>	<b>80,33/81,43</b>	<b>544,13/545,73</b>		
<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА СДОБНАЯ № 146	100	8,90	9,50	31,50	220,10	146	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №51	250	0,38	0,00	20,00	83,00	51	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9,28</b>	<b>9,50</b>	<b>51,50</b>	<b>303,10</b>		

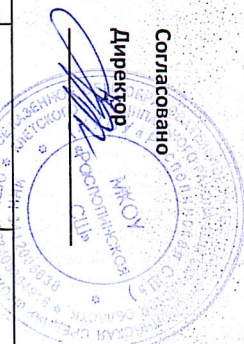
Согласовано

Директор





5 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>19,40</b>	<b>18,90</b>	<b>85,75</b>	<b>552,40</b>		
<b>Полдник</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>8,80</b>	<b>8,80</b>	<b>52,20</b>	<b>316,80</b>		



6 день



Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>19,06</b>	<b>20,46</b>	<b>77,50</b>	<b>554,06</b>		
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9,10</b>	<b>9,60</b>	<b>55,70</b>	<b>299,90</b>		



7 день



Овоши по сезону (капустата квашена №3 или ИКРА КАБАЧКОВАЯ №88 КОПЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363 КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ (ГАРНИР) №303 КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6 Итого за прием пищи:	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (КАПУСТА КВАШЕНАЯ №3 или ИКРА КАБАЧКОВАЯ №88	100	1,80	8,60	7,50	115,40	3/88	
КОПЛЕТА 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		
<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА СДЮБНАЯ № 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		



8 день



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

**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	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>18,95</b>	<b>21,06</b>	<b>90,56</b>	<b>586,33</b>		

**Полдник**

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	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>8,60</b>	<b>8,80</b>	<b>45,70</b>	<b>279,30</b>		



*(Handwritten signature)*

9 день

Согласовано  
Директор



Прием пищи, наименование блюда

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>20,64</b>	<b>21,80</b>	<b>83,75</b>	<b>618,93</b>		
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9,05</b>	<b>9,85</b>	<b>54,32</b>	<b>386,90</b>		



10 день



Согласовано

Директор

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С ТВОРОГОМ №653	250	9,8	11,3	37,8	282,3	653	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	50	5,80	8,00	11,60	147,00	3	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>19,75</b>	<b>19,8</b>	<b>79,75</b>	<b>587,63</b>		
<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА СЛОБНАЯ № 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9,40</b>	<b>9,50</b>	<b>51,50</b>	<b>318,10</b>		

## 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.: Делта плюс, 2017. - 543с.

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЦД 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.: Делта 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.: Делта принт, 2011. - 584с.