



Согласовано
Директор МОУ СОШ №4 г. Красногвардейска
И.И. 34.28.001.2026



Утверждено
Директор ООО "Венера"
Иванова И.В.
И.И. 34.28.001.2026

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (2-й прием пищи) детей с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов в образовательных учреждениях возрастной группы 12-18 лет

2026

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
утерброд с маслом сливочным и повидлом	10/30/45	8,4	6,2	35,0	236	2004
аша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным	250	10,0	12,3	38,3	341	2004
ай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	2004
того за прием пищи:	550	18,6	18,5	88,3	635	

II Завтрак

рукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	
ай с сахаром (каркаде)	180	0,2	0,0	13,5	55	2004
ондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2,4	3,0	21,6	122	
того за прием пищи:	310	3,0	3,4	44,6	223	
того за день:		21,6	21,9	132,9	858	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г					
		Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак							
Прикадельки из птницы с соусом	100/30	12,7	13,2	12,4	222	297/593	2011/2004
Макаронные изделия отварные	180	6,6	6,8	39,8	245	203	2004
Салатик из плодов шиповника	200	0,1	0,0	28,2	95	378	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	115	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	560	23,1	20,3	104,7	677		

II Завтрак

Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46		
Сок фруктовый	200	0,9	0,2	19,7	89	707	2004
Итого за прием пищи:	300	1,3	0,6	29,0	135		
Всего за день:		24,4	20,9	133,7	812		

3 день

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

Завтрак

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуставашеная, огурец соленый, помидор соленый, икра извеклы)	100	0,8	0,2	0,2	12,7	ТТК№ 1,2,3,4,5	
Хрустка по-купечески	230	25,2	29,1	46,1	488,8	ТТК 468	2024
Чай черный с яблоком	200	0,3	0,1	10,2	43	ТТК 547	2025
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9		
Итого за прием пищи:	570	29,3	29,6	76,0	636,4		

II Завтрак

Бутерброд с маслом сливочным	10/30	2,6	7,7	14,6	136	1	2004
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338	2011
Чай с сахаром	180/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Итого за прием пищи:	335	3,2	8,1	39,1	240		
Всего за день:		32,5	37,7	115,1	876,4		

4 день

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

Завтрак

овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста зашпаяная, огурец соленый, помидор соленый, икра из семеклы)	100	2,2	0,7	12,8	62	ТТК 1,2,3,4, 78	2021/2004
сметана	100/30	11,7	10,5	13,6	188	239	2011
картофель отварной (или пюре картофельное)	180	3,6	7,4	29,2	200	518(520)	2004
чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	115	ТТК № 6	
(того за прием пищи:	675	21,4	18,9	95,0	623		

II Завтрак

фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46		
компот из сухофруктов	180	0,5		28,3	112	639	2004
кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2,4	3,0	21,6	122		
(того за прием пищи:	310	3,3	3,4	59,4	280		
всего за день:		24,7	22,3	154,4	903		

5 день

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

Завтрак

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуставашеная, огурец соленый, помидор соленый, икра извеклы)	100	2,2	0,7	12,8	30	ТТК 1,2,3,4,78	2021/2004
Люд из птицы	230	16,1	21,9	34,7	442	492	2004
Напиток из плодов шиповника	200	0,1	0,0	28,2	95	388	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92	ТТК№ 6	
Итого за прием пищи:	570	21,4	22,8	95,2	659		

II Завтрак

Бутерброд с маслом сливочным	10/30	2,6	7,7	14,6	136	1	2004
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46		
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80	707	2004
Итого за прием пищи:	320	3,9	8,3	41,8	262		
Всего за день:		25,3	31,1	137,0	921		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
бутерброд с маслом сливочным	10/30	6,7	7,6	14,6	136	1	2004
паша молочная манная	250	9,8	10,4	43,9	301	302	2004
фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,3	65	338	2011
чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	378	2011
того за прием пищи:	640	18,7	20,2	90,1	589		

II Завтрак

блинчики печеные	100	0,3	0,2	40,2	161	674	2004
чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
того за прием пищи:	315	0,5	0,2	55,2	219		
всего за день:		19,2	20,4	145,3	808		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста зашпаяная, огурец соленый, помидор соленый, икра из зерклы)	100	2,2	0,7	12,8	30	ТТК 1,2,3,4,78	2021/2004
уляш из филе птицы	100	9,2	12,7	0,5	156	337	2004
макаронные изделия отварные	180	5,3	6,2	35,3	221	516	2004
чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92	ТТК №6	
итого за прием пищи:	635	19,9	19,8	83,1	589		
II Завтрак							
фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46		
чай с молоком	180	1,4	1,4	15,6	78	378	2011
кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2,4	3,0	21,6	122		
итого за прием пищи:	310	4,2	4,8	46,7	246		
сего за день:		24,1	24,6	129,8	835		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
шашлык вязкая молочная пшеничная	250	7,0	13,3	50,9	344	302	2004
терброд с повидлом	40/50	3,3	0,3	32,4	183	1	2004
чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,3	0,0	15,2	60	686	2004
итого за прием пищи:	550	10,6	13,6	98,5	587		
II Завтрак							
рукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46		
сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80	707	2004
кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2,4	3,0	21,6	122		
итого за прием пищи:	310	3,7	3,6	48,8	248		
итого за день:		14,3	17,2	147,3	835		

9 день

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

Завтрак

Фрукты по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста вешеная, огурец соленый, помидор соленый, икра из веклы)	100	2,2	0,7	12,8	62	ТТК 1,2,3,4,78	2021/2004
Полдента рубленая из пшеницы	100	11,6	12,8	23,0	229	498	2004
Машина гречневая вязкая	180	5,4	8,2	11,3	139	516	2004
Напиток из плодов шиповника	200	0,1	0,0	28,2	95	378	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,5	92	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	620	22,3	22,0	94,8	617		

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	686	2004
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2,4	3,0	21,6	122		
Итого за прием пищи:	330	3,1	3,4	44,8	222		
Всего за день:		25,4	25,4	139,6	839		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
апеканка рисовая с творогом с молоком сгущенным	250/30	15,3	10,9	58,0	421	315
бутерброд с маслом	40/10	3,0	8,5	19,5	169	1
чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,3	0,0	15,2	60	686
Итого за прием пищи:	550	18,6	19,4	92,7	650	

II Завтрак

бутерброд с маслом сливочным	10/30	2,6	7,7	14,6	136	1
фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	
чай с сахаром	180/15	0,2	0,0	13,5	52	685
Итого за прием пищи:	335	3,2	8,1	37,6	234	
Всего за день:		21,8	27,5	130,3	884	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергетическая ценность,ккал
Итого за период	233,3	249,0	1 365,4	8 571,4
Среднее значение за период	23,3	24,9	136,5	857,1

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

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

Сборник рецептов и кулинарных изделий диетического питания для предприятий общественного питания / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2002. - 632с.

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 предприятий общественного питания / Под ред. Ф.Л.Марчука - М.Хлебпродинформ, 1996. - 617с.