



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

2026г.



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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овоши по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы)	100	2,2	0,7	12,8	62,0	ТТК № 1,2,3,4,5, 78	2021/2004
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,9	5,0	9,3	90,3	88	2011
Котлета рубленая из птицы № 498	100	12,8	14,1	22,9	229,0	498	2004
Макаронные изделия отварные №516	180	6,4	7,4	35,1	247,0	516	2004
Чай с сахаром и лимоном № 696	200	0,3	0,0	15,2	60,0	696	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	910	29,1	27,8	131,3	859,4		
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4,0	5,0	35,5	202,0		
Чай с сахаром каркаде №685	200	0,2	0,0	115,0	60,5	685	2004
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Итого за прием пищи:	350	4,6	5,4	60,0	308,1		
Всего за день:		33,7	33,2	191,3	1 167,5		

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

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, крах из свеклы)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5, 78	2021/2004
Суп картофельный с крупой (рис) № 101	250	1,9	2,8	12,1	87,5	101	2011
Пельмени отварные с маслом № 719	220	20,9	25,1	43,5	480,0	719	2004
Кисель из повидла №647	200	0,1	0,0	28,2	95,3	647	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	850	30,6	29,2	132,6	895,9		
Полдник							
Сок фруктовый (яблочный) №707	200	1,1	0,2	19,5	83,4	707	2004
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
Итого за прием пищи:	350	1,7	0,8	33,8	151,8		
Всего за день:		32,3	30,0	166,4	1 047,7		

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

3 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5,7 8	2021/2004
Рассольник Ленинградский № 132	250	3,0	4,0	20,1	135,0	132	2004
Плов из птицы №492	230	20,0	26,0	33,0	447,4	492	2004
Компот из свежих плодов № 631	200	0,2	0,2	27,1	111,1	631	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	880	30,9	31,1	126,8	919,9		
Полдник							
Кондитерское изделие (печенье, вафли)	50	4,0	5,0	35,5	302,0		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Напиток из плодов шиповника №398	200	0,1	0,0	28,2	95,0	398	2011
Итого за прием пищи:	350	4,5	5,4	73,2	342,6		
Всего за день:		35,4	36,5	200,0	1 262,5		

10-ти дневно е меню для обеспечения горячим питанием (обеда) ОБЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5, 78	2021/2004
Борщ с капустой и картофелем со сметаной №82	250/5	2,0	5,0	13,0	120,9	82	2011
Печень по-строгановски № 431	100	13,6	13,6	12,0	215,0	431	2004
Картофель отварной или картофельное пюре	180	4,8	8,8	29,2	200,0	518/520	2004
Чай с сахаром и лимоном № 686	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	686	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	925	28,4	28,3	116,0	822,3		
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4,0	5,0	35,5	202,0		
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Чай с сахаром № 685	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	685	2004
Итого за прием пищи:	365	4,5	5,4	59,8	306,9		
Всего за день:		32,9	33,7	175,8	1 129,2		

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

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овоши по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5, 78	2021/2004
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	250	3,5	4,0	15,5	117,5	103	2011
Гуляш из филе птицы № 337	120	11,4	15,2	5,6	205,0	337	2004
Каша гречневая вязкая №302	180	5,4	8,2	26,9	205,0	302	2004
Кисель из повидла №647	200	0,1	0,0	28,2	95,3	647	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	940	27,4	28,3	118,7	829,5		
Полдник							
Бутерброд с маслом №1/2011	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1	2011
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
Сок фруктовый (яблочный) №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
Итого за прием пищи:	370	3,8	8,3	46,7	283,7		
Всего за день:		31,2	36,6	165,4	1 113,2		

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

6 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5, 78	2021/2004
Суп картофельный с горохом №102	250	5,0	4,5	19,0	147,3	102	2011
Тефтели с соусом 2-вариант № 462/593	100/30	10,4	17,6	15,9	248,0	462/593	2004
Макаронные изделия отварные №516	180	6,4	7,4	35,1	247,0	516	2004
Чай с сахаром и лимоном № 686	200	0,3	0,0	15,2	60,0	686	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	950	29,1	30,4	127,7	909,0		
Полдник							
Чай с сахаром № 685	200	0,2	0,0	15,0	58,0	685	2004
Дыблоко печеное №372	150	0,6	0,6	37,4	161,5	372	2011
Итого за прием пищи:	350	0,8	0,6	52,4	219,5		
Всего за день:		29,9	31,0	180,1	1 128,5		

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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5, 78	2021/2004
Рассольник Ленинградский № 132	250	3,0	4,0	20,1	135,0	135	2004
Плов из птицы №492	230	20,0	26,0	33,0	447,0	492	2004
Компот из свежих плодов № 631	200	0,2	0,2	27,1	111,1	631	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	880	30,9	31,1	126,8	919,5		
Полдник							
Кондитеские изделия (печенье, вафли)	50	4,0	5,0	35,5	202,0		
Чай с молоком №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	3011
Итого за прием пищи:	350	6,1	6,7	62,3	334,3		
Всего за день:		37,0	37,8	189,1	1 253,8		

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

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5, 78	2021/2004
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,9	5,0	9,3	90,3	88	2011
Фрикадельки из птицы с соусом № 297/593	100/30	12,7	15,2	12,4	222,0	297/593	2011
Макаронные изделия отварные №516	180	6,4	7,4	35,1	247,0	516	2004
Чай с сахаром и лимоном №686	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	686	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	982	29,0	28,5	118,6	845,7		
Полдник							
Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,4	54,7	338	2011
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4,0	5,0	35,5	202,0		
Сок фруктовый (яблочный) №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
Итого за прием пищи:	350	5,4	5,7	64,6	337,0		
Всего за день:		34,4	34,2	183,2	1 182,7		

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

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, кра из свеклы)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5, 78	2011/2004
Суп картофельный с горохом №102	250	5,8	5,5	15,2	147,3	102	2011
Чахохбили № 491	100	10,1	12,9	20,4	206,0	491	2004
Каша гречневая вязкая №302	180	5,4	8,2	26,9	205,0	302	2004
Компот из свежих плодов № 631	200	0,2	0,2	19,5	91,9	631	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	920	28,5	27,7	124,5	856,9		
Подник							
Бутерброд с маслом №1/2011	40/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1	2011
Чай с сахаром № 685	200	0,1	0,0	14,8	59,3	685	2004
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Итого за прием пищи:	350	2,8	7,9	39,0	239,9		
Всего за день:		31,3	35,6	163,5	1 096,8		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	328,9	346,0	1 802,6	11 509,0
Среднее значение за период	32,9	34,6	180,3	1150,9

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тугельяна. - М.:Делта плюс, 2011. - 544с.

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

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тугельян В.А.