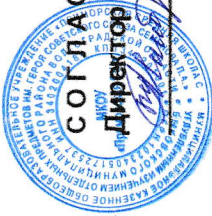




УТВЕРЖДАЮ:

Директор Киселев ДГ



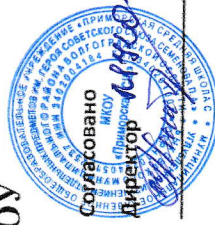
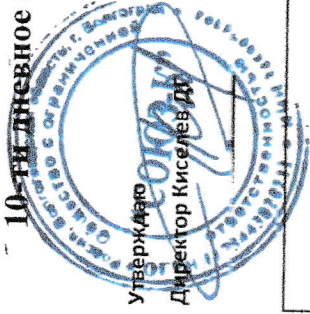
СОГЛАСОВАНО:

Директор

МКОУ "Гимназия № 3 г. Минск"
А. И. Киселева
23.03.2026 г.

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

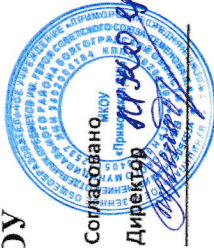
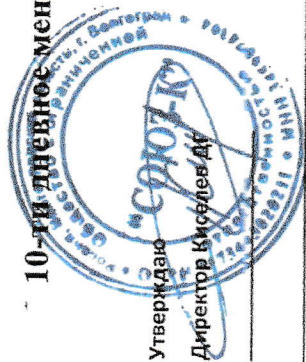
10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ



1 день

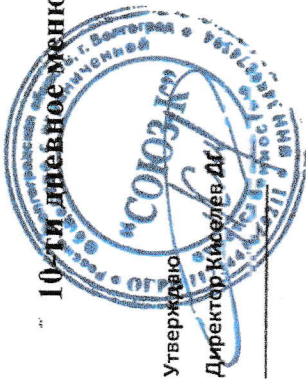
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТК №54-2С	200	4,72	6,82	22,74	132,1	ТК №54-2С	
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 307/363	90/30	10,9	10,9	13,5	205,6	К307/363К	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	150	3,70	5,70	28,20	195,70	ТК №203	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,49	70,90	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К	200	0,20	0,00	9,20	42,00	ТК 685К	2011
Итого за прием пищи:	730	23,77	24,02	100,53	705,70		
РОЖКИ СЛОБНЫЕ	100	6,50	10,00	47,00	360,00	ТТК№16	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	
Итого за прием пищи:	300	6,80	10,00	63,00	426,40		

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

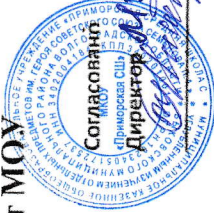


3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (Помидор соленый или помидор свежий) №27	60	0,6	0,0	1,4	8,0	27	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ТК №54-1С	200	4,64	5,6	25,67	149,8	ТК №54-1С	2022
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	200	15,10	19,00	30,20	345,80	492	
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	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
Итого за прием пищи:	720	24,89	25,20	100,16	700,30		
Полдник							
ОЛАДУШКИ "ДОМАШНИЕ" С ПОВИДЛОМ	70/30	3,5	6,3	62,3	317,8	ТТК№17	
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
Итого за прием пищи:	300	3,70	6,30	77,30	375,80		



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

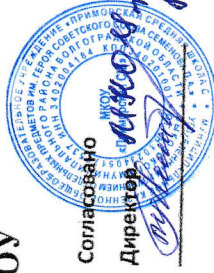


Утверждено
 Директор Киселев Д.И.
 Руководитель группы
 Директор
 П.С. Кемева

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП ГОРОХОВЫЙ ТК №54-8С	200	5,97	7	24,34	196,6	ТК №54-8С	2022
БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №	90	9,1/11,60	11,6/11,80	10,9/13,0	142,3/159,00	229/106	2017
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310	160	3,04	4,50	24,55	151,40	310	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
Итого за прием пищи:	730	24,24/26,74	23,9/24,1	108,54/110,64	726,03/742,73		
Полдник							
РОЖКИ СДОБНЫЕ	100	6,50	10,00	47,00	360,00	ТТК№16	
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
Итого за прием пищи:	300	6,70	10,00	62,00	418,00		

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



Согласовано

Директор

Александровский
А. А. Чернышев

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборщик рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец соленый или огурец свежий) № 1	60	0,41	0,1	0,84	5,0	1	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТК №54-3С	200	4,72	5,76	13,60	125,60	ТК №54-3С	2022
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ ТК №468	180	15,93	20,60	51,90	453,87	468	
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,49	70,90	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
Итого за прием пищи:	700	25,51	27,06	108,23	772,77		
Полдник							
БЛИНЫ "ДОМАШНИЕ"	100	5	12	21	210	ТТК №15	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	
Итого за прием пищи:	300	5,30	12,00	37,00	276,40		

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



Утверждено
Директор Ю. Селев ДИ

Согласовано
Директор
А. С. Чепцова

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК № 54-7С	200	5,12	5,6	10,84	129,6	ТК №54-7С	2022
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТК	90/30	11,30	12,10	14,60	205,60	ТК №	2011
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №54,5Г	150	4,43	5,25	30,45	187,10	54/5Г	2022
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	40	3,16	0,40	19,32	93,06	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
Итого за прием пищи:	740	26,19	23,65	103,61	741,16		
Полдник							
РОЖКИ СДОБНЫЕ	100	6,50	10,00	47,00	360,00	ТТК№15	
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
Итого за прием пищи:	300	6,70	10,00	62,00	418,00		



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



М. С. Киселева
Директор

7 день

Прим прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ТК №54-1С	200	4,64	5,6	25,67	149,8	ТК №54-1С	2022
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363	90/30	9,00	8,70	20,20	205,60	455/363	
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ(ГАРНИР) №134	150	5,30	8,90	34,50	182,30	ТТК №134	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К	200	0,20	0,00	9,20	42,00	ТК 685К	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,49	70,90	6	
Итого за прием пищи:	730	23,39	23,80	116,46	710,00		
Полдник							
БЛИНЫ "ДОМАШНИЕ"	100	5	12	21	210	ТТК №15	
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
Итого за прием пищи:	300	5,20	12,00	36,00	268,00		



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



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТК №54-2С	200	4,72	6,82	22,74	132,1	ТК №54-2С	
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №	90/30	10,9	10,90	13,5	205,6	К307/363К	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	150	3,70	5,70	28,20	195,70	ТК №203	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,49	70,90	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К	200	0,20	0,00	9,20	42,00	ТК 685К	2011
Итого за прием пищи:	730	23,77	24,0	100,53	705,7		
Полдник							
ОЛАДУШКИ "ДОМАШНИЕ" С ПОВИДЛОМ	70/30	3,5	6,3	62,3	317,8	ТТК№17	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К	200	0,20	0,00	9,20	42,00	685К	2011
Итого за прием пищи:	300	3,70	6,30	71,50	359,80		



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



Утверждено
 Директор Киселев ДГ
 30.09.19
 Директор
 П. С. Киселева

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК № 54-7С	200	5,12	5,6	10,84	129,6	ТК №54-7С	2022
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №	90/30	11,30	12,10	14,60	205,60	294/363	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №54,5г	150	4,43	5,25	30,45	187,10	54/5г	2022
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
Итого за прием пищи:	750	26,98	23,75	104,64	758,03		
Полдник							
РОЖКИ СДОБНЫЕ	100	6,50	10,00	47,00	360,00	ТТК№16	
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
Итого за прием пищи:	300	6,70	10,00	62,00	418,00		



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



Службано
Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
Директор *М. Ю. Д. Д. Киселева*
Н. Н. Киселева

10 день

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ №2	60	0,9	0,10	5,10	24,40	70,71,80	2017
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТК №54-3С	200	4,72	5,76	13,60	125,60	ТК №54-3С	2022
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ ТТК №468	180	15,93	20,60	51,90	453,87	468	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К	200	0,20	0,00	9,20	42,00	685К	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,49	70,90	6	
Итого за прием пищи:	700	26,00	27,06	106,69	776,17		
Полдник							
БЛИНЫ "ДОМАШНИЕ"	100	5	12	21	210	ТТК №15	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	
Итого за прием пищи:	300	5,30	12,00	37,00	276,40		

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	298,87/301,21	346,86/347,06	1601,62/1603,72	10814,86/10831,56
Среднее значение за период	29,88/30,12	34,68/34,7	160,16/160,37	1081,48/1083,15
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.: Хлебпродинформ, 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.