

Согласовано

Директор

*В.В.*

*Кутымак В.В.*

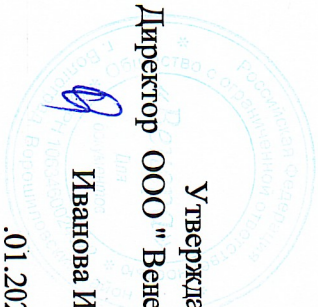


Утверждено

Директор ООО "Венера"

*И.В.*  
Иванова И.В.

.01.2026



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 7-11 лет

2026

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) ОБЗ обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ**

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом и повидлом	10/30/45	8,4	6,2	35,0	236	2	2004
Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным	200	7,6	9,8	30,6	273	311	2004
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,2</b>	<b>16,0</b>	<b>80,6</b>	<b>567</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338	2011
Чай с сахаром (каркаде)	180	0,2	0,0	13,5	55	685	2004
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	81		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>2,2</b>	<b>2,4</b>	<b>37,4</b>	<b>182</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>18,4</b>	<b>18,4</b>	<b>118,0</b>	<b>749</b>		

## 2 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>							
Фрикадельки из птицы с соусом томатным	90/30	11,4	11,9	11,2	200	297/593	20011/200
Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,3	221	516	2004
Напиток из плодов шиповника	200	0,1	0,0	28,2	95	378	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92	ТТК 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>19,8</b>	<b>18,3</b>	<b>94,2</b>	<b>608</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338	2011
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>1,3</b>	<b>0,6</b>	<b>27,2</b>	<b>126</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>21,1</b>	<b>18,9</b>	<b>121,4</b>	<b>734</b>		

## 3 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>							
Овоши по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы)	60	0,5	0,1	0,1	7,6	ТТК 1,2,3,4,5	
Гречка по-купечески	200	21,9	25,3	40,1	425	ТТК 468	2024
Чай черны́й с яблоком	200	0,3	0,1	10,2	43	ТТК 547	2025
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>25,7</b>	<b>25,7</b>	<b>69,9</b>	<b>567,5</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом сливочным	5/20	1,6	4,8	9,1	85	1	2004
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338	2004
Чай с сахаром	180/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>327</b>	<b>2,2</b>	<b>5,2</b>	<b>33,6</b>	<b>189</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>27,9</b>	<b>30,9</b>	<b>103,5</b>	<b>756,5</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свежлы)	60	1,3	0,4	7,7	37	ТТК 1,2,3,4, 78	2021/2004
Тертелли рыбные с соусом томатным	90/30	10,5	10,1	12,2	169	239	2011
Картофель отварной (или пюре картофельное)	150	3,0	6,2	24,3	167	518/520	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>18,0</b>	<b>16,9</b>	<b>78,7</b>	<b>523</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338	2004
Компот из сухофруктов	180	0,5	0,0	28,3	112	639	2004
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	81		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>2,5</b>	<b>2,4</b>	<b>52,2</b>	<b>239</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>20,5</b>	<b>19,3</b>	<b>130,9</b>	<b>762</b>		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы)	60	1,3	0,4	7,7	37	ТТК 1,2,3,4, 78	2021/2004
Шлов из птицы	200	15,4	19,0	31,5	385	492	2004
Напиток из плодов шиповника	200	0,1	0,0	28,2	95	388	2011
Хлеб пшеничный	40	2,2	0,2	14,6	69		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>19,0</b>	<b>19,6</b>	<b>82,0</b>	<b>586</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом сливочным	5/20	1,6	4,8	9,1	85	1	2004
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338	2011
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>305</b>	<b>2,9</b>	<b>5,4</b>	<b>36,3</b>	<b>211</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>21,9</b>	<b>25,0</b>	<b>118,3</b>	<b>797</b>		

## 6 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>							
Бутерброд с маслом сливочным	10/30	6,7	7,6	14,6	136	1	2004
Каша молочная манная	200	6,8	8,3	35,1	241	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>15,7</b>	<b>18,1</b>	<b>81,3</b>	<b>529</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Яблоко 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>315</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>55,2</b>	<b>219</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>16,2</b>	<b>18,3</b>	<b>136,5</b>	<b>748</b>		

7 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>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы)	60	1,3	0,4	7,7	37	ТТК 1,2,3,4,5	2021/2004
Гуляш из филе птицы	100	9,2	12,7	0,5	156	337	2004
Макаронные изделия отварные	150	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	0,3	19,5	92	ТТК 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>19,0</b>	<b>19,6</b>	<b>78,0</b>	<b>564</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338	2004
Чай с молоком	180	1,4	1,4	15,6	78	378	2011
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	81		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>3,4</b>	<b>3,8</b>	<b>39,5</b>	<b>205</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>22,4</b>	<b>23,4</b>	<b>117,5</b>	<b>769</b>		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная пшениная	200	5,6	10,6	40,7	275	302	2004
Бутерброд с повидлом	30/50	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>9,2</b>	<b>10,9</b>	<b>88,3</b>	<b>518</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338	2004
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80	707	2004
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	81		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>2,9</b>	<b>2,6</b>	<b>41,6</b>	<b>207</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>12,1</b>	<b>13,5</b>	<b>129,9</b>	<b>725</b>		

9 день

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

№ рецеп-туры

Сборник рецептов

Завтрак

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, икра из свеклы)	60	1,3	0,4	7,7	37	ТТК 1,2,3,4, 78	2021/2004
Когалета рубленая из птицы	90	10,5	11,6	20,6	206	498	2004
Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	9,4	116	302	2004
Напиток из плодов шиповника	200	0,1	0,0	28,2	95	378	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92	ТТК 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>18,6</b>	<b>19,0</b>	<b>80,5</b>	<b>523</b>		

II Завтрак

Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338	2004
Чай с сахаром, лимоном	180/15/5	0,3	0,0	13,7	54	686	2004
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	81		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>2,3</b>	<b>2,4</b>	<b>37,6</b>	<b>181</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>20,9</b>	<b>21,4</b>	<b>118,1</b>	<b>704</b>		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Запеканка рисовая с молоком ступенным	200/30	14,4	8,7	46,4	337	315	2004
Бутерброд с маслом	40/10	3,0	8,5	19,5	169	1	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,3	0,0	15,2	60	686	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17,7</b>	<b>17,2</b>	<b>81,1</b>	<b>566</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом сливочным	5/20	1,6	4,8	9,1	85	1	2004
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	46	338	2004
Чай с сахаром	180/15	0,2	0,0	13,5	52	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>305</b>	<b>2,2</b>	<b>5,2</b>	<b>32,1</b>	<b>183</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>19,9</b>	<b>22,4</b>	<b>113,2</b>	<b>749</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
<b>Итого за период</b>	<b>201,3</b>	<b>211,5</b>	<b>1 207,3</b>	<b>7 493,5</b>		
<b>Среднее значение за период</b>	<b>20,1</b>	<b>21,2</b>	<b>120,7</b>	<b>749,4</b>		

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

Сборник рецептур 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 рецептур и кулинарных изделий диетического питания для предприятий общественного питания / Под ред. В.Т. Лапшиной. - 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под ред. Ф.Л.Марчука - М.Хлебпродинформ, 1996. - 617с.