



[Handwritten signature]
1.01.2026

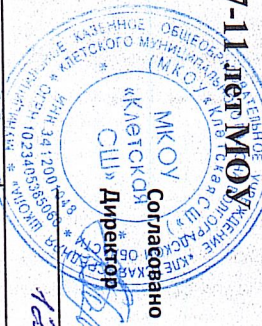
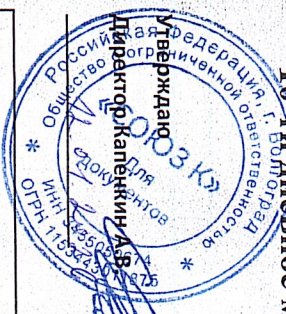
Примерное 10-ти дневное меню
для обеспечения бесплатным
двухразовым питанием
обучающихся с ограниченными возможностями
здоровья, детей-инвалидов
возрастной группы 7-11 лет

12.01.2026г



СОГЛАСОВАНО:
Директор
[Handwritten signature]
12.01.2026

**10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕСПЛАТНЫМ ДУХРАЗОВЫМ 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	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗАКА ТТК №302	200	7,13	9,20	34,40	210,20	ТТК №302	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	10/40	2,36	7,10	12,89	146,00	1	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379	
Итого за прием пищи:	500	16,60	19,46	84,38	573,13		
Подпись							
БУЛОЧКА СДЮБНАЯ №146	100	8,90	9,50	31,50	220,10	146	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	
Итого за прием пищи:	300	9,20	9,50	47,50	286,50		



Утверждено
 Директор Капенкин А.В.

2 день



Согласовано

Директор
 12.01.2012

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ №2	60/2	0,9	0,1	5,1	24,4	2
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363	90/30	10,90	10,90	13,50	205,60	307/363
КАША ТРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ (ГАРНИР) №303	150	3,99	4,50	17,72	125,90	303
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7
Итого за прием пищи:	582	19,12	16,00	71,95	512,90	
Полдник						
КРУАССАН № 147	100	8,30	8,80	32,20	218,80	147
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379
Итого за прием пищи:	300	11,46	11,46	48,14	319,40	

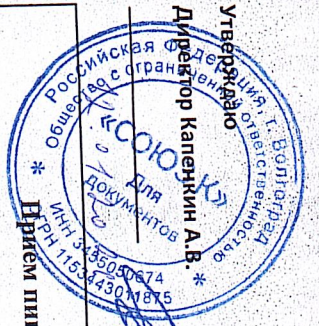


3 день



Присем пищи, наименование блюда

	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ или ПОМИДОР СВЕЖИЙ) № 27	60	0,6	0,0	1,4	8,0	27	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	200	15,10	18,00	30,20	345,80	492	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7	
Итого за прием пищи:	510	19,13	18,50	68,23	519,20		
Полдник							
ПИРОЖОК В АССОРТИМЕНТЕ № 140	100	8,80	9,60	33,70	226,90	140	
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
Итого за прием пищи:	300	9,00	9,60	48,70	284,90		



5 день



12.01.2026

Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Зольность, г			
Завтрак								
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	160	10,86	11,92	27,76		206,00	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
Итого за прием пищи:	530	16,66	16,92	82,26		488,40		
Полдник								
КРУАССАН №147	100	8,30	8,80	32,20		218,80	147	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00		66,40	53	
Итого за прием пищи:	300	8,60	8,80	48,20		285,20		



Прием пищи, наименование блюда

7 день



Согласовано

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (КАПУСТА КВАШЕНАЯ №3 или ИКРА КАБАЧКОВАЯ №88	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363	90/30	9,00	8,70	20,20	205,60	455/363	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЖКАЯ (ГАРНИР) №303	150	3,99	4,50	17,72	125,90	53	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,49	70,90	6	
Итого за прием пищи:	560	16,56	17,80	72,16	526,50		
Полдник							
БУЛОЧКА СДОВНАЯ №146	100	8,90	9,50	31,50	220,10	146	
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
Итого за прием пищи:	300	9,10	9,50	46,50	278,10		



Handwritten signature

8 день



Прием пищи, наименование блюда

Завтрак

Овощи по сезону (огурец соленый или огурец свежий № 1	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Средняя энергетическая ценность, ккал			
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ № 259	200	0,41	0,1	0,84	5,0	1		
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	11,92	18,10	45,30	305,00	259	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685		
Итого за прием пищи:	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6		
		510	16,48	18,7	82,29	484,3		
Подник								
КРУАССАН № 147	100	8,30	8,80	32,20	218,80	147		
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ № 685К	200	0,20	0,00	9,20	42,00	685К	2011	
Итого за прием пищи:	300	8,50	8,80	41,40	260,80			



9 день



Прием пищи, наименование блюда

КОЛЛЕКТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №294/363	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Завтрак			
	90/30	11,30	12,10	14,60	205,60	294/363		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	150	3,70	5,70	28,20	195,70	203	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,49	70,90	6		
Итого за прием пищи:	500	17,67	18,10	72,49	532,20			
Полдник								
ПИРОЖОК В АССОРТИМЕНТЕ №140	100	8,80	9,60	33,70	226,90	140		
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	0,20	0,20	16,50	112,70	389		
Итого за прием пищи:	300	9,00	9,80	50,20	339,60			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

248,99

258,95

1 155,90

7 607,83

Итого	6	ж	уг	ккал
Итого за период	265,38/267,88	275,55/275,75	1227,7/1229,8	8077,86/8094,56
Среднее значение за период	26,5/26,7	27,5/27,5	122,7/122,9	807,7/809,4
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 принт, 2017. - 543с.

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЦЗД 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.