



*[Handwritten signature]*  
12.01.2026

**Примерное 10-ти дневное меню  
для обеспечения бесплатным  
двухразовым питанием  
обучающихся с ограниченными возможностями  
здоровья, детей-инвалидов  
возрастной группы 12-18 лет  
12.01.2026г**

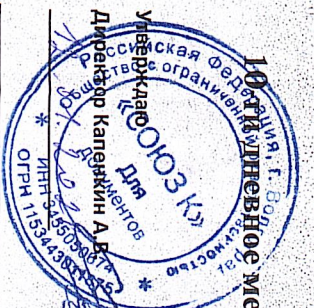
**СОГЛАСОВАНО:**

**Директор**



*[Handwritten signature]*  
12.01.2026

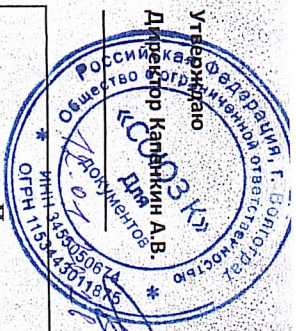
**Итого дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МКОУ**



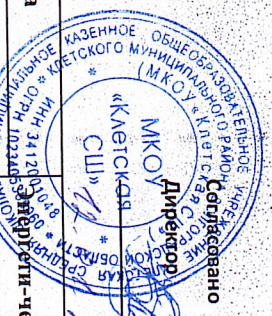
1 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Средняя энергетическая ценность			
<b>Завтрак</b>								
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №302	250	8,90	11,50	43,00	262,75	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,37</b>	<b>21,76</b>	<b>92,98</b>	<b>625,68</b>			
<b>Поддник</b>								
БУЛОЧКА СЛОБНАЯ № 146	100	8,90	9,50	31,50	220,10	146		
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	250	0,50	0,00	20,00	98,00	53		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9,40</b>	<b>9,50</b>	<b>51,50</b>	<b>318,10</b>			



2 день



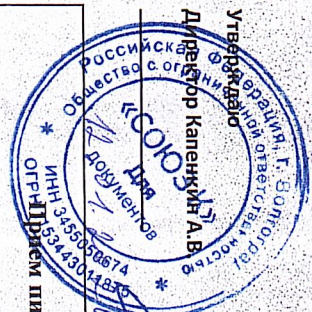
Прием пици, наименование блюда

Завтрак

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ №2	100/2	1,5	0,1	8,5	40,7	2	
ТРЕФЕШИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363	100/30	12,70	12,90	15,50	227,30	307/363	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	160	4,90	4,90	27,30	145,84	303	
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7	
<b>Итого за прием пици:</b>	<b>642</b>	<b>22,4</b>	<b>18,4</b>	<b>86,9</b>	<b>570,8</b>		

Подпись

КРУАССАН № 147	100	8,30	8,80	32,20	218,80	147	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	250	4,35	4,00	23,40	150,10	379	
<b>Итого за прием пици:</b>	<b>350</b>	<b>12,65</b>	<b>12,80</b>	<b>55,60</b>	<b>368,90</b>		



Утверждено  
 Директор Капенкин А.В.

3 день



МКОУ  
 «Кагетская  
 СШ»  
 Директор

Овоши по сезону (Помидор соленый или помидор свежий) № 27	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				

**Завтрак**

ОВОШИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ или ПОМИДОР СВЕЖИЙ) № 27	100	1,1	0,0	2,3	18,0	27	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	220	16,50	22,44	38,70	432,25	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>21,03</b>	<b>22,94</b>	<b>77,63</b>	<b>615,65</b>		

**Подник**

ПИРОЖОК В АССОРТИМЕНТЕ №140	100	8,80	9,60	33,70	226,90	140	
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	250	0,30	0,00	22,00	73,00	685	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9,10</b>	<b>9,60</b>	<b>55,70</b>	<b>299,90</b>		

Утвержденная администрация  
 Директор Валентин В. Косов



4 день

Прием пищи, наименование блюда

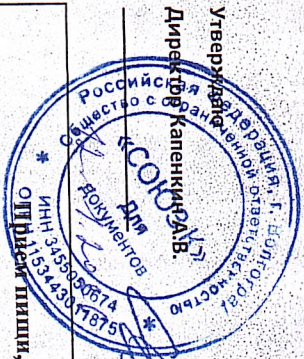
Завтрак

Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур		
	Белки, г	Жиры, г					
100	10,2/12,9	12,9/13,10	13,3/14,4	175,00/176,60	229/106	2017	
200	3,80	5,74	30,68	192,80	310	2017	
200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011	
50	3,95	0,50	21,15	116,33	6		
Итого за прием пищи:	18,25/20,95	19,14/19,34	80,33/81,43	544,13/545,73			
Подпись							
БУЛОЧКА СДЮБНАЯ № 146	100	8,90	9,50	31,50	220,10	146	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №51	250	0,38	0,00	20,00	83,00	51	
Итого за прием пищи:	350	9,28	9,50	51,50	303,10		

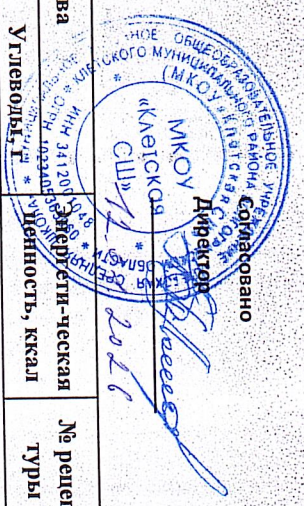


Согласовано

Директор  
 11.07.2028



5 день



КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг			
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	180	13,60	13,90	31,25	270,00	175		
ЧАЙ С САХАРОМ №685	30/20	5,00	4,40	25,20	156,00	2	2017	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011	
	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017	
<b>Итого за прием пицци:</b>	<b>550</b>	<b>19,40</b>	<b>18,90</b>	<b>85,75</b>	<b>552,40</b>			
<b>Полдник</b>								
КРУАССАН №147	100	8,30	8,80	32,20	218,80	147		
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	250	0,50	0,00	20,00	98,00	53		
<b>Итого за прием пицци:</b>	<b>350</b>	<b>8,80</b>	<b>8,80</b>	<b>52,20</b>	<b>316,80</b>			



Утверждено  
 Директор Капелюн А.В.

*[Handwritten signature]*

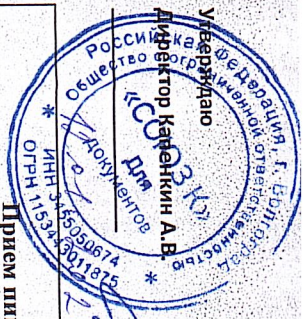
6 день



Утверждено  
 Директор

*[Handwritten signature]*

Итого за прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПТЫ №181	180	9,50	9,20	35,66	238,06	181	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	355/10	5,80	8,00	11,60	147,00	3	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>19,06</b>	<b>20,46</b>	<b>77,50</b>	<b>554,06</b>		
<b>Полдник</b>							
ПИРОЖОК В АССОРТИМЕНТЕ №140	100	8,80	9,60	33,70	226,90	140	
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	250	0,30	0,00	22,00	73,00	685	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9,10</b>	<b>9,60</b>	<b>55,70</b>	<b>299,90</b>		



*(Handwritten signature)*

7 день



*(Handwritten signature)*

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 (КАПУСТА КВАШЕНАЯ №3 или ИКРА КАБАЧКОВАЯ №88	100	1,80	8,60	7,50	115,40	3/88	
КОФЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363	100/30	10,90	9,80	22,40	210,60	455/363	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЖКАЯ (ГАРНИР) №303	160	4,90	4,80	27,30	145,84	303	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>20,27</b>	<b>23,50</b>	<b>87,69</b>	<b>609,14</b>		
<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА С ДЮБНАЯ № 146	100	8,90	9,50	31,50	220,10	146	
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	250	0,30	0,00	22,00	73,00	685	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9,20</b>	<b>9,50</b>	<b>53,50</b>	<b>293,10</b>		



Утверждено  
 Директор Каленкин А.В.  
 19.01.2016

Прием пищи, наименование блюда

8 день

Завтрак



МК ОУ  
 «Каленкин А.В.»  
 Директор  
 19.01.2016

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ или ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) № 1	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ № 259	100	0,5	0,1	1,01	6,0	1	
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	250	14,30	20,50	53,40	406,00	259	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
Итого за прием пищи:	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
Полдник							
КРУАССАН № 147	600	18,95	21,06	90,56	586,33		
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ № 685К	100	8,30	8,80	32,20	218,80	147	
Итого за прием пищи:	250	0,30	0,00	13,50	60,50	685К	2011
Итого за прием пищи:	350	8,60	8,80	45,70	279,30		



Утверждаю  
 Директор ФГБУ «ВНИИОИД»  
 А.В. Давыдов

9 день



Прием пищи, наименование блюда

Завтрак

	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
КОГТЕЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №294/363	100/30	12,20	14,80	15,40	220,80	294/363		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	170	4,19	6,50	32,00	221,80	203	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>20,64</b>	<b>21,80</b>	<b>83,75</b>	<b>618,93</b>			
<b>Подпись</b>								
ПИРОЖОК В АССОРТИМЕНТЕ №140	100	8,80	9,60	33,70	226,90	140		
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	250	0,25	0,25	20,62	160,00	389		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9,05</b>	<b>9,85</b>	<b>54,32</b>	<b>386,90</b>			



10 день



	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
КАША ВЯКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С ТВОРОГОМ №653	250	9,8	11,3	37,8	282,3	653		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	50	5,80	8,00	11,60	147,00	3		
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К	200	0,20	0,00	9,20	42,00	685К	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6		
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>560</b>	<b>19,75</b>	<b>19,8</b>	<b>79,75</b>	<b>587,63</b>			
<b>Полдник</b>								
БУЛОЧКА СЛОБНАЯ № 146	100	8,90	9,50	31,50	220,10	146		
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	250	0,50	0,00	20,00	98,00	53		
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>350</b>	<b>9,40</b>	<b>9,50</b>	<b>51,50</b>	<b>318,10</b>			

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	б	ж	уг	ккал
<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>ж</b>	<b>уг</b>	<b>ккал</b>
<b>Итого за период</b>	<b>292,73/295,43</b>	<b>305,16/305,36</b>	<b>1370,09/1371,19</b>	
<b>Среднее значение за период</b>	<b>29,2/29,5</b>	<b>30,5/30,5</b>	<b>137,0/137,1</b>	
<b>Соотношение пищевых веществ</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делли 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.: Издательский центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делли принт, 2008. - 276с. Сухрихин 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.: Делли принт, 2011. - 584с.