



Согласовано
Директор
Иванова И.В.



Утверждаю
Директор ООО "Венера"
Иванова И.В.
01.09.2026

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием
(завтрак+2 ЗАВТРАК) детей с ограниченными возможностями здоровья, детей -
инвалидов в образовательных учреждениях возрастной группы 7-11 лет

2026

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (завтраки) обучающихся 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							
Каша вязкая молочная рисовая	200	5.6	10.6	40.7	275.0	174	2011
Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК 6	
Чай с сахаром каркаде	200/15	0.2	0.0	15.0	60.5	685	2004
Итого за прием пищи:	555	9.2	11.2	84.7	473.0		
Полдник							
Сок фруктовый	200	1.1	0.2	19.5	83.4	707	2004
Яблоки печеные	100	0.4	0.4	24.9	107.6	372	2011
Итого за прием пищи:	300	1.5	0.6	44.4	191.0		
Всего за день:		10.7	11.8	129.1	664.0		

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

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, огурец соленый, свекла отварная)	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	425.0	ТТК 468	2024
Чай черный с яблоком	200	0.3	0.1	10.2	43.0	ТТК 547	2025
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	500	25.7	25.7	69.9	567.5		
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1.6	2.0	14.4	80.8		
Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Чай с сахаром каркаде	180	0.2	0.0	13.5	54.4	685	2004
Итого за прием пищи:	300	2.2	2.4	37.4	180.8		
Всего за день:		27.9	28.1	107.3	748.3		

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

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Котлета рубленая из птицы	90	14.6	18.7	13.6	223.0	294	2011
Макаронные изделия отварные	150	5.5	5.7	33.2	206.4	203	2011
Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0.3	0.0	15.2	60.0	377	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	530	23.4	24.6	81.5	581.3		

Полдник

Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Сок фруктовый	200	1.1	0.2	19.5	83.4	707	2004
Итого за прием пищи:	300	1.5	0.6	29.0	129.0		
Всего за день:		24.9	25.2	110.5	710.3		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы
7-11 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			
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, огурец соленый, свекла отварная)	60	0.5	0.1	0.1	7.6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Плов из птицы	200	15.3	20.8	39.2	410.6	291	2011
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	17.3	59.3	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	515	18.9	21.1	76.1	569.4		
Полдник							
Бутерброд с маслом №1	20/5	1.4	4.7	9.2	84.4	1	2011
Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Чай с сахаром и лимоном	180	0.2	0.0	13.5	55.4	377	2011
Итого за прием пищи:	305	2.0	5.1	32.2	185.4		
Всего за день:		20.9	26.2	108.3	754.8		

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

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная кукурузная с творогом	200	5.0	4.0	28.0	169.0	ТТК 515	2025
Бутерброд с маслом и повидлом	50/10/25	4.0	9.0	45.0	273.0	2	2011
Чай с сахаром каркаде	200/15	0.2	0.0	15.0	60.5	685	2004
Итого за прием пищи:	500	9.2	13.0	88.0	502.5		
Полдник							
Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Сок фруктовый	200	1.1	0.2	19.5	83.4	707	2004
Итого за прием пищи:	300	1.5	0.6	29.0	129.0		
Всего за день:		10.7	13.6	117.0	631.5		

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

6 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Тефтели с соусом 2-вариант	90/30	8.4	15.1	14.3	213.8	462/593	2004
Каша вязкая гречневая	150	6.1	4.8	37.8	178.2	302	2004
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК№6	
Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0.2	0.0	15.0	61.6	377	2011
Итого за прием пищи:	530	17.7	20.1	86.6	545.5		
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1.6	2.0	14.4	80.8		
Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Чай с сахаром	180	0.1	0.0	14.8	59.3	376	2011
Итого за прием пищи:	300	2.1	2.4	38.7	185.7		
Всего за день:		19.8	22.5	125.3	731.2		

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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Макароны запеченные с яйцом	200	10.0	8.0	37.0	291.0	206	2011
Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	17.3	59.3	376	2011
Хлеб пшеничный	45	3.8	0.2	21.9	103.4	ТТК№6	
Итого за прием пищи:	560	14.3	8.6	85.7	499.3		
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1.6	2.0	14.4	80.8		
Чай с молоком	180	1.5	1.1	15.6	78.0	378	2011
Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Итого за прием пищи:	300	3.5	3.5	39.5	204.4		
Всего за день:		17.8	12.1	125.2	703.7		

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

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Фрикадельки рыбные с соусом томатным	90/30	13.4	12.9	12.3	158.0	239/593	2011/2004
Картофельное пюре	150	3.0	9.0	18.0	172.0	128	2011
Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0.3	0.0	14.8	60.0	377	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	530	19.7	22.1	64.6	481.9		
Полдник							
Сок фруктовый №707	200	1.1	0.2	19.5	83.4	707	2004
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Итого за прием пищи:	300	1.5	0.6	29.0	129.0		
Всего за день:		21.2	22.7	93.6	610.9		

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

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, огурец соленый, свекла отварная)	60	0.5	0.1	0.1	7.6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Плов из птицы	200	15.3	20.8	39.2	410.6	291	2011
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	17.3	59.3	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	515	18.9	21.1	76.1	569.4		
Полдник							
Бутерброд с маслом	20/5	1.4	4.7	9.2	84.8	1	2011
Чай с сахаром	180	0.1	0.0	14.8	49.6	376	2004
Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Итого за прием пищи:	305	1.9	5.1	33.5	180.0		
Всего за день:		20.8	26.2	109.6	749.4		

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

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5.5	9.7	38.5	250.0	181	2011
Бутерброд с маслом и сыром	60/10/10	4.0	9.0	45.0	273.0	2	2011
Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0.2	0.0	15.0	61.6	377	2011
Итого за прием пищи:	500	9.7	18.7	98.5	584.6		
Полдник							
Яблоки печеные	100	0.4	0.4	24.9	107.6	372	2011
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.3	0.0	15.2	60.0	377	2011
Итого за прием пищи:	322	0.7	0.4	40.1	167.6		
Всего за день:		10.4	19.1	138.6	752.2		

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	185.1	207.4	1,164.5	7,056.3
Среднее значение за период	18.5	20.7	116.5	705.6

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

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

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