Согласовано
Директор МОУ СОШ х. Красной Сад
_____ Т.Н. Свинухова
"01" 09 2026г.

Утверждаю
Директор ООО " Венера"
_____ Иванова И.В.
"01" 09 2026г.

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

2026 год

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (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**		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (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**		

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

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		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**		

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

4 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 №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**		

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

5 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 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**		

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

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		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**		

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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		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**		

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

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		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**		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (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**		

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

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		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**		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

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 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.