Согласовано
Директор МОУ сош № 4 г. Краснослободска
В. Убыкова
01. 09 2026

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

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+полдник) детей с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов в образовательных учреждениях возрастной группы 12-18 лет

2026

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+полдник) детей с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов в образовательных учреждениях возрастной группы 12-18 лет

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	250	7,0	13,3	50,9	341,9	174	2011
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	114,9	ТТК 6	
Чай с сахаром каркаде	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Итого за прием пищи:	**615**	**11,3**	**14,0**	**99,8**	**562,9**		
Полдник							
Сок фруктовый	200	1,1	0,2	19,5	83,4	707	2004
Яблоки печеные	150	0,6	0,6	37,4	161,4	372	2011
Итого за прием пищи:	**350**	**1,7**	**0,8**	**56,9**	**244,8**		
Всего за день:		**13,0**	**14,8**	**156,7**	**807,7**		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+полдник) детей с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов в образовательных учреждениях возрастной группы 12-18 лет

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)	100	0,8	0,2	0,2	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Гречка по-купечески	230	25,2	29,1	46,7	488,8	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:	**570**	**29,3**	**29,6**	**76,6**	**636,4**		
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4,0	5,0	36,0	202,0		
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Чай с сахаром каркаде	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Итого за прием пищи:	**365**	**4,6**	**5,4**	**60,5**	**308,1**		
Итого за день:		**33,9**	**35,0**	**137,1**	**944,5**		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+полдник) детей с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов в образовательных учреждениях возрастной группы 12-18 лет

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	100	16,2	20,8	15,1	247,8	294	2011
Макаронные изделия отварные	180	6,6	6,8	39,8	247,7	203	2011
Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,4	114,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**530**	**26,9**	**27,9**	**94,5**	**670,4**		
Полдник							
Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,2	68,4	338	2011
Сок фруктовый	200	1,1	0,2	19,5	83,4	707	2004
Итого за прием пищи:	**350**	**1,7**	**0,8**	**33,7**	**151,8**		
Всего за день:		**28,6**	**28,7**	**128,2**	**822,2**		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+полдник) детей с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов в образовательных учреждениях возрастной группы 12-18 лет

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)	100	0,5	0,1	0,1	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Плов из птицы	230	17,6	23,9	45,1	472,2	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:	**585**	**21,2**	**24,2**	**82,0**	**631,0**		
Полдник							
Бутерброд с маслом	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1	2011
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011
Итого за прием пищи:	**360**	**3,0**	**7,9**	**39,4**	**240,6**		
Всего за день:		**24,2**	**32,1**	**121,4**	**871,6**		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+полдник) детей с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов в образовательных учреждениях возрастной группы 12-18 лет

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	250	6,3	5,0	35,0	222,0	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:	**550**	**10,5**	**14,0**	**95,0**	**555,5**		
Полдник							
Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,2	68,4	338	2011
Сок фруктовый	200	1,1	0,2	19,5	83,4	707	2004
Итого за прием пищи:	**350**	**1,7**	**0,8**	**33,7**	**151,8**		
Всего за день:		**12,2**	**14,8**	**128,7**	**707,3**		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+полдник) детей с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов в образовательных учреждениях возрастной группы 12-18 лет

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	100/30	9,4	20,9	15,9	248,0	462/593	2004
Каша вязкая гречневая	180	7,3	5,8	33,4	213,8	302	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК№6	
Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,3	0,0	14,8	60,0	377	2011
Итого за прием пищи:	**570**	**20,0**	**26,9**	**83,6**	**613,7**		
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4,0	5,0	36,0	202,0		
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
Итого за прием пищи:	**365**	**4,5**	**5,4**	**62,8**	**306,9**		
Всего за день:		**24,5**	**32,3**	**146,4**	**920,6**		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+полдник) детей с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов в образовательных учреждениях возрастной группы 12-18 лет

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	250	12,5	10,0	46,3	365,0	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:	**610**	**16,8**	**10,6**	**95,0**	**573,3**		
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4,0	5,0	36,0	202,0		
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Чай с молоком	200	1,7	1,9	17,3	87,0	378	2011
Итого за прием пищи:	**350**	**6,1**	**7,3**	**62,8**	**334,6**		
Всего за день:		**22,9**	**17,9**	**157,8**	**907,9**		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+полдник) детей с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов в образовательных учреждениях возрастной группы 12-18 лет

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	100/30	14,8	16,7	14,4	172,0	240/593	2011/2004
Картофельное пюре	180	3,6	10,8	30,0	220,4	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:	**570**	**21,7**	**27,7**	**78,7**	**544,3**		
Полдник							
Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,2	68,4	338	2011
Сок фруктовый	200	1,1	0,2	19,5	83,4	707	2004
Итого за прием пищи:	**350**	**1,7**	**0,8**	**33,7**	**151,8**		
Всего за день:		**23,4**	**28,5**	**112,4**	**696,1**		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+полдник) детей с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов в образовательных учреждениях возрастной группы 12-18 лет

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)	100	0,5	0,1	0,1	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Плов из птицы	230	17,6	23,9	45,1	472,2	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:	**585**	**21,2**	**24,2**	**82,0**	**631,0**		
Полдник							
Бутерброд с маслом	40/10	3,1	10,5	19,6	168,9	1	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	2004
Итого за прием пищи:	**365**	**3,6**	**10,9**	**46,4**	**273,8**		
Всего за день:		**24,8**	**35,1**	**128,4**	**904,8**		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+полдник) детей с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов в образовательных учреждениях возрастной группы 12-18 лет

10 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 из манной крупы	250	6,8	12,1	48,1	330,6	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:	**550**	**11,0**	**21,1**	**108,1**	**665,2**		
Полдник							
Яблоки печеные	150	0,6	0,6	37,4	161,4	372	2011
Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011
Итого за прием пищи:	**370**	**0,9**	**0,6**	**52,6**	**221,4**		
Всего за день:		**11,9**	**21,7**	**160,7**	**886,6**		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+полдник) детей с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов в образовательных учреждениях возрастной группы 12-18 лет

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	219,4	260,8	1 377,8	8 469,3
Среднее значение за период	21,9	26,1	137,8	846,9

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

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.