Согласовано
Директор
01. 09 2026

Утверждаю
Директор ООО " Венера"
Иванова И.В.
01.09 2026

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед+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 (обед+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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,7	12,8	62,0	ТТК № 1,2,3,4,5	
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,9	5,0	9,3	94,3	88	2011
Фрикадельки из птицы с соусом	100/30	17,8	14,2	8,9	212,7	297/593	2011/2004
Каша вязкая гречневая	180	7,3	5,8	33,4	213,8	302	2004
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	**940**	**35,1**	**26,3**	**131,2**	**880,4**		
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:		**36,8**	**27,1**	**188,1**	**1 125,2**		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед+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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с крупой (рис)	250	1,9	2,8	13,1	97,5	101	2011
Котлета рубленая из птицы	100	16,2	20,8	15,1	247,8	294	2004
Макаронные изделия отварные	180	6,5	6,8	28,2	247,7	203	2011
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	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	**910**	**31,2**	**31,3**	**104,3**	**819,8**		
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**		
Всего за день:		**35,8**	**36,7**	**164,8**	**1 127,9**		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед+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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,7	12,8	62,0	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп из овощей	250	1,9	3,8	11,1	85,4	99	2011
Котлета рыбнная	100	14,4	14,2	10,9	184,4	234	2011
Картофельное пюре	180	4,7	4,7	47,3	237,4	128	2011
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,1	111,1	631	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	**910**	**28,9**	**24,2**	**145,2**	**851,4**		
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:		**30,6**	**25,0**	**178,9**	**1 003,2**		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед+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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,8	20,1	117,5	103	2011
Плов из птицы	230	23,5	29,1	42,0	437,2	291	2011
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	**860**	**33,1**	**32,7**	**130,6**	**865,0**		
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:		**36,1**	**40,6**	**170,0**	**1 105,6**		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед+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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с горохом	250	5,8	5,5	19,0	147,3	102	2011
Птица тушеная в соусе с овощами	230	14,8	26,0	16,6	378,4	292	2011
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	27,4	112,6	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	**860**	**27,4**	**32,4**	**100,7**	**822,1**		
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:		**29,1**	**33,2**	**134,4**	**973,9**		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед+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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Борщ с капустой и картофелем	250	1,6	4,0	10,4	84,5	82	2011
Тефтели с соусом 2-вариант куриные	100/30	10,4	22,0	15,9	281,3	462/593	2004
Каша пшеничная вязкая	180	5,8	7,4	33,6	216,7	302	2004
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	14,8	60,0	377	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	**940**	**24,4**	**34,2**	**112,4**	**826,3**		
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 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:		**28,9**	**39,6**	**175,2**	**1 133,2**		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед+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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп из овощей	250	1,9	3,8	11,1	85,4	99	2011
Котлета рубленая из птицы	100	16,2	20,8	15,1	247,8	294	2011
Макаронные изделия отварные	180	6,5	6,8	28,2	247,7	203	2011
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,1	111,1	631	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	**910**	**31,1**	**32,4**	**119,2**	**875,8**		
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:		**37,2**	**39,7**	**182,0**	**1 210,4**		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед+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**			**Энергети-ческая ценность, ккал**	**№ рецеп-туры**	**Сборник рецептур**
		Белки, г	**Жиры, г**	**Углеводы, г**			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,8	20,1	117,5	103	2011
Плов из птицы	230	23,5	29,1	42,0	437,2	492	2004
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	**860**	**33,1**	**32,7**	**130,6**	**865,0**		
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:		**34,8**	**33,5**	**164,3**	**1 016,8**		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед+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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,9	5,0	9,3	94,3	88	2011
Тефтели с соусом 2-вариант куриные	100/30	10,4	22,0	15,9	281,3	462/593	2004
Каша вязкая гречневая	180	7,3	5,8	33,4	213,8	302	2004
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	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	**940**	**26,2**	**33,7**	**106,5**	**816,2**		
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:		**29,8**	**44,6**	**152,9**	**1 090,0**		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед+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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с горохом	250	5,8	5,5	15,2	147,3	102	2011
Фрикадельки рыбные с соусом томатным	100/30	14,9	14,3	13,7	175,5	239/593	2011/2004
Рис отварной с овощами	180	7,8	8,3	48,2	261,0	512	2004
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,1	111,1	631	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92,0	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	**940**	**35,0**	**29,1**	**141,9**	**878,8**		
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:		**35,9**	**29,7**	**194,5**	**1 100,2**		

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	305,5	309,0	1 222,6	8 500,8
Среднее значение за период	30,6	30,9	122,3	850,1

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.

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