

Согласовано

Директор

*Иванова И.В.*

01.09. 2026



*Иванова И.В.*



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 | № рецеп-туры | 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 |
| Яблоко печенье              | 150        | 0,6         | 0,6         | 37,4         | 161,4        | 372 | 2011 |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>350</b> | <b>1,7</b>  | <b>0,8</b>  | <b>56,9</b>  | <b>244,8</b> |     |      |
| <b>Всего за день:</b>       |            | <b>13,0</b> | <b>14,8</b> | <b>156,7</b> | <b>807,7</b> |     |      |

**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 | № рецептур      | 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 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>365</b> | <b>4,6</b>  | <b>5,4</b>  | <b>60,5</b>  | <b>308,1</b> |     |      |
| <b>Всего за день:</b>                 |            | <b>33,9</b> | <b>35,0</b> | <b>137,1</b> | <b>944,5</b> |     |      |

**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 | № рецептур | 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 |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>350</b> | <b>1,7</b>  | <b>0,8</b>  | <b>33,7</b>  | <b>151,8</b> |     |      |
| <b>Всего за день:</b>       |            | <b>28,6</b> | <b>28,7</b> | <b>128,2</b> | <b>822,2</b> |     |      |

**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**

| 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) | 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 |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>360</b> | <b>3,0</b>  | <b>7,9</b>  | <b>39,4</b>  | <b>240,6</b> |     |      |
| <b>Всего за день:</b>       |            | <b>24,2</b> | <b>32,1</b> | <b>121,4</b> | <b>871,6</b> |     |      |

**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**

| 5 день                                     |              |                  |         |             |                               |            |                  |
|--------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | 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 |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>350</b> | <b>1,7</b>  | <b>0,8</b>  | <b>33,7</b>  | <b>151,8</b> |     |      |
| <b>Всего за день:</b>       |            | <b>12,2</b> | <b>14,8</b> | <b>128,7</b> | <b>707,3</b> |     |      |

**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**

| 6 день                         |              |                  |         |             |                               |            |                  |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |            |                  |
|                                | 100/30       | 9,4              | 20,9    | 15,9        | 248,0                         | 462/593    | 2004             |
| Тефтели с соусом 2-вариант     |              |                  |         |             |                               |            |                  |
|                                | 180          | 7,3              | 5,8     | 33,4        | 213,8                         | 302        | 2004             |
| Каша вязкая гречневая          |              |                  |         |             |                               |            |                  |
|                                | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | ТТК№6      |                  |
| Хлеб пшеничный                 |              |                  |         |             |                               |            |                  |
|                                | 200/15/5     | 0,3              | 0,0     | 14,8        | 60,0                          | 377        | 2011             |
| Чай с сахаром и лимоном        |              |                  |         |             |                               |            |                  |
|                                | 570          | 20,0             | 26,9    | 83,6        | 613,7                         |            |                  |
| Итого за прием пищи:           |              |                  |         |             |                               |            |                  |

**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 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>365</b> | <b>4,5</b>  | <b>5,4</b>  | <b>62,8</b>  | <b>306,9</b> |     |      |
| <b>Всего за день:</b>                 |            | <b>24,5</b> | <b>32,3</b> | <b>146,4</b> | <b>920,6</b> |     |      |

**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 | № рецептур | 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 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>350</b> | <b>6,1</b>  | <b>7,3</b>  | <b>62,8</b>  | <b>334,6</b> |     |      |
| <b>Всего за день:</b>                 |            | <b>22,9</b> | <b>17,9</b> | <b>157,8</b> | <b>907,9</b> |     |      |

**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**

| 8 день                               |              |                  |         |             |                               |            |                  |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | 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 |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>350</b> | <b>1,7</b>  | <b>0,8</b>  | <b>33,7</b>  | <b>151,8</b> |     |      |
| <b>Всего за день:</b>       |            | <b>23,4</b> | <b>28,5</b> | <b>112,4</b> | <b>696,1</b> |     |      |

**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**

| 9 день                                                                                                              |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры    | Сборник рецептов |
|                                                                                                                     |              | 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 пшпы                                                                                                        | 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 |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>365</b> | <b>3,6</b>  | <b>10,9</b> | <b>46,4</b>  | <b>273,8</b> |     |      |
| <b>Всего за день:</b>       |            | <b>24,8</b> | <b>35,1</b> | <b>128,4</b> | <b>904,8</b> |     |      |

**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**

| 10 день                              |              |                  |         |             |                               |            |                  |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | 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 |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>370</b> | <b>0,9</b>  | <b>0,6</b>  | <b>52,6</b>  | <b>221,4</b> |     |      |
| <b>Всего за день:</b>       |            | <b>11,9</b> | <b>21,7</b> | <b>160,7</b> | <b>886,6</b> |     |      |

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

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.: Издатель Научный центр

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