



*Иванов*

Примерное 10-ти дневное меню  
для обеспечения бесплатным  
двухразовым питанием  
обучающихся с ограниченными возможностями  
здоровья, детей-инвалидов  
возрастной группы 7-11 лет  
с 1.09.2026г



*Смирнова О.Н.*



Утверждено  
Директор Каненкина Т.П. *Маслова*

Согласовано  
Директор школы *Маслова С.Н.*  
Заведующая *Маслова С.Н.*

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

1 Вариант

| 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 СОЛЕНЫЙ ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) ТТК №28                    | 60           | 0,5              | 0,1     | 1           | 7,8                           | ТТК №28     |                  |
| КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №29 | 90/30        | 11               | 12,31   | 22,6        | 234,26                        | ТТК №29     |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №23                                           | 150          | 4,6              | 5,2     | 29,6        | 183,6                         | ТТК №23     |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №44                                                         | 200          | 0,18             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | ТТК №44     |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5                                                         | 30           | 1,4              | 0,1     | 9           | 42,6                          | ТТК №5      |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6                                                   | 20           | 0,8              | 0,1     | 5,1         | 24,5                          | ТТК №6      |                  |
| Итого за прием пищи:                                                          | 580          | 18,48            | 17,81   | 82,30       | 550,76                        |             |                  |
| Полдник                                                                       |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| БУЛОЧКА СДОВОНАЯ ТТК №57                                                      | 100          | 7,90             | 9,40    | 55,50       | 339,00                        | ТТК №57     |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19                                                         | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | ТТК №19     |                  |
| Итого за прием пищи:                                                          | 300          | 8,10             | 9,40    | 70,50       | 397,00                        |             |                  |

Согласовано

W. B. B. B.

Superior Union  
Shelton, Conn. C. H.

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

Здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

## 2 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                                   |              |                  |              |              |                               |             |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №8 | 200          | 7,60             | 6,80         | 25,50        | 193,60                        | ТТК №8      |                  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №9                         | 35/10/5      | 5,00             | 7,30         | 17,60        | 156,70                        | ТТК №9      |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ТТК №10               | 200          | 1,60             | 1,60         | 9,90         | 59,90                         | ТТК №10     |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5                            | 50           | 3,80             | 0,30         | 25,10        | 118,40                        | ТТК №5      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>500</b>   | <b>18,00</b>     | <b>16,00</b> | <b>78,10</b> | <b>528,60</b>                 |             |                  |
| <b>Полдник</b>                                   |              |                  |              |              |                               |             |                  |
| БЛИНЫ "ДОМАШНИЕ" ТТК №55                         | 100          | 5                | 12           | 21           | 210                           | ТТК №55     |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44                    | 200          | 0,18             | 0,00         | 15,00        | 58,00                         | ТТК №44     |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>300</b>   | <b>5,18</b>      | <b>12,00</b> | <b>36,00</b> | <b>268,00</b>                 |             |                  |

Утверждено

Директор Капелюгина Т.П.

*Маслов*



Согласовано

*Директор Илья*  
*Виктор Николаевич*

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

3 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| КАПУСТА КВАШЕННАЯ ТТК №20              | 60           | 1,10             | 0,10    | 1,80        | 13,40                         | ТТК №20     |                  |
| ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С КУРОЧКОЙ ТТК №21 | 200          | 13,50            | 13,20   | 26,21       | 277,64                        | ТТК №21     |                  |
| ПЕЧЕНЬЕ ТТК №24                        | 30           | 1,80             | 5,50    | 12,60       | 107,50                        | ТТК №24     |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №15        | 200          | 0,30             | 0,00    | 15,20       | 60,00                         | ТТК №15     |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5                  | 30           | 2,30             | 0,20    | 15,10       | 71,10                         | ТТК №5      |                  |
| Итого за прием пищи:                   | 520          | 19,00            | 19,00   | 70,91       | 529,64                        |             |                  |
| Подлник                                |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ОЛАДУШКИ "ДОМАШНИЕ" С ПОВИДЛОМ ТТК №56 | 70/30        | 3,5              | 6,3     | 62,3        | 317,8                         | ТТК №56     |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ТТК №10     | 200          | 1,60             | 1,60    | 9,90        | 59,90                         | ТТК №10     |                  |
| Итого за прием пищи:                   | 300          | 5,10             | 7,90    | 72,20       | 377,70                        |             |                  |

Утверждено

Директор Каненкина Т.Д.

*Handwritten signature*



Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

*Handwritten signature: Валентина Валерьевна О.Н.*

Согласовано

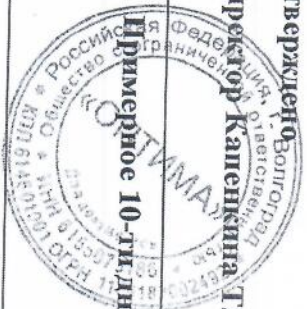
4 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                                           | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                                                  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №34 | 150/50       | 10,26            | 12,80   | 36,30       | 301,40                        | ТТК №34     |                  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ЯБЛОКО ТТК №18                                             | 120          | 0,50             | 0,50    | 11,80       | 56,40                         | ТТК №18     |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ТТК №10а                                      | 200          | 3,00             | 3,10    | 12,10       | 89,00                         | ТТК №10а    |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5                                                    | 30           | 2,30             | 0,20    | 15,10       | 71,10                         | ТТК №5      |                  |
| Итого за прием пищи:                                                     | 550          | 16,06            | 16,60   | 75,30       | 517,90                        |             |                  |
| Подлинник                                                                |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| БУЛОЧКА СЛЮБНАЯ ТТК № 57                                                 | 100          | 7,90             | 9,40    | 55,50       | 339,00                        | ТТК №57     |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК № 15                                         | 200          | 0,30             | 0,00    | 15,20       | 60,00                         | ТТК № 15    |                  |
| Итого за прием пищи:                                                     | 300          | 8,20             | 9,40    | 70,70       | 399,00                        |             |                  |

Утверждено

Директор Капелкина Т.П.

*Handwritten signature*



Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплательным

здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ с ограниченными возможностями

Согласовано

*Handwritten signature: Давыдова Наталья С.Н.*



5 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                                                                   |  | Масса порции | Пищевые вещества |            |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры     | Сборник рецептур |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------|------------------|------------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                  |  |              | Белки, г         | Жиры, г    | Углеводы, г |                               |                 |                  |
| Завтрак                                                                                          |  |              |                  |            |             |                               |                 |                  |
| БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №12 /КОЛЛЕТА РЫБНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №11) |  | 90           | 12,4/10,2        | 12/11,05   | 13/9,8      | 200,1/179,5                   | ТТК №12/ТТК №11 |                  |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ ТТК №36                                                                       |  | 160          | 3,2              | 5,8        | 26          | 169,7                         | ТТК №36         |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19                                                                            |  | 200          | 0,20             | 0,00       | 15,00       | 58,00                         | ТТК №19         |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5                                                                            |  | 50           | 3,80             | 0,30       | 25,10       | 118,40                        | ТТК №5          |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                             |  | 500          | 19,6/17,4        | 18,1/17,15 | 79,1/75,9   | 546,2/525,6                   |                 |                  |
| Полдник                                                                                          |  |              |                  |            |             |                               |                 |                  |
| БЛИНЫ "ДОМАШНИЕ" ТТК №55                                                                         |  | 100          | 5                | 12         | 21          | 210                           | ТТК №55         |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44                                                                    |  | 200          | 0,18             | 0,00       | 15,00       | 58,00                         | ТТК № 44        |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                             |  | 300          | 5,18             | 12,00      | 36,00       | 268,00                        |                 |                  |



Утверждено

Директор Капенкина Т.П.

*Маслов*



Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями

Здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

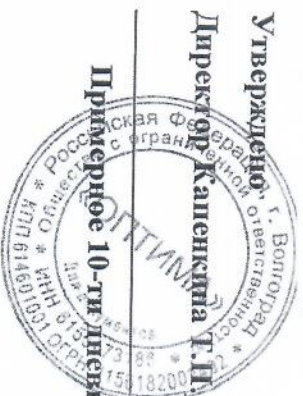
Согласовано

*Директор школы  
Гриба Галида О Н*



7 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                          |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №7           | 60           | 0,96             | 2,60    | 6,06        | 58,20                         | ТТК №7      |                  |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №31            | 200          | 13,26            | 16,58   | 26,63       | 288,21                        | ТТК №31     |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44    | 200          | 0,18             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | ТТК №44     |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5            | 50           | 3,80             | 0,30    | 25,10       | 118,40                        | ТТК №5      |                  |
| Итого за прием пищи:             | 510          | 18,20            | 19,48   | 72,79       | 522,81                        |             |                  |
| Полдник                          |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| БЛИНЫ "ДОМАШНИЕ" ТТК №55         | 100          | 5                | 12      | 21          | 210                           | ТТК №55     |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК № 15 | 200          | 0,30             | 0,00    | 15,20       | 60,00                         | ТТК № 15    |                  |
| Итого за прием пищи:             | 300          | 5,30             | 12,00   | 36,20       | 270,00                        |             |                  |



Утверждено

Директор Капенкина Т.П.

*Handwritten signature*

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплотным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями

здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

Согласовано  
*Handwritten signature*  
Директор школы  
*Handwritten signature*  
Директор школы  
*Handwritten signature*

8 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                                | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                                       |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ ИЛИ ПОМИДОР СВЕЖИЙ) ТТК №25 | 100          | 1,1              | 0       | 2,4         | 14                            | ТТК №25     |                  |
| ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №26                                         | 180          | 12,60            | 15,60   | 32,60       | 317,50                        | ТТК №21     |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19                                         | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | ТТК №19     |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5                                         | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,1                          | ТТК №5      |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6                                   | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | ТТК №6      |                  |
| Итого за прием пищи:                                          | 530          | 17,50            | 16,00   | 73,60       | 501,40                        |             |                  |
| Полдник                                                       |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ОЛАДУШКИ "ДОМАШНИЕ" С ПОВИДЛОМ ТТК №56                        | 70/30        | 3,5              | 6,3     | 62,3        | 317,8                         | ТТК №56     |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44                                 | 200          | 0,18             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | ТТК №44     |                  |
| Итого за прием пищи:                                          | 300          | 3,68             | 6,30    | 77,30       | 375,80                        |             |                  |

Утверждено

Директор Каменкина Т.П.

*Каменкина Т.П.*



Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

Согласовано

*Владимир Шенников*  
*Директор*

9 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                          |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №37 | 200          | 4,80             | 5,70    | 27,90       | 182,50                        | ТТК №37     |                  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №9                         | 35/10/5      | 5,00             | 7,30    | 17,60       | 156,70                        | ТТК №9      |                  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ЯБЛОКО ТТК №18                     | 120          | 0,50             | 0,50    | 11,80       | 56,40                         | ТТК №18     |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ТТК №10а              | 200          | 3,00             | 3,10    | 12,10       | 89,00                         | ТТК №10а    |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6                            | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,1                          | ТТК №5      |                  |
| Итого за прием пищи:                             | 600          | 15,60            | 16,80   | 84,50       | 555,70                        |             |                  |
| Подлинник                                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| БУЛОЧКА СДРОБНАЯ ТТК № 57                        | 100          | 7,90             | 9,40    | 55,50       | 339,00                        | ТТК №57     |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ № ТТК №19                          | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | ТТК № 19    |                  |
| Итого за прием пищи:                             | 300          | 8,10             | 9,40    | 70,50       | 397,00                        |             |                  |

Утверждено

Директор Капенкина Т.П.

*Капенкина Т.П.*



Согласовано

*Воспитатель Шкал  
Давыдова Вера С.Н.*

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

10 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции  | Пищевые вещества |                 |                 | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|----------------------------------------------------|---------------|------------------|-----------------|-----------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                    |               | Завтрак          | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г                   |             |                  |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №4                             | 100           | 1,5              | 0,1             |                 | 9                             | 42,9        | ТТК №4           |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ ТТК №30                       | 150           | 3,99             | 4,50            |                 | 17,72                         | 125,90      | ТТК №30          |
| ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВДЫНЫ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №2 | 90/30         | 11               | 14,7            |                 | 15,9                          | 239,9       | ТТК №2           |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19                              | 200           | 0,20             | 0,00            |                 | 15,00                         | 58,00       | ТТК №19          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5                              | 30            | 2,3              | 0,2             |                 | 15,1                          | 71,1        | ТТК №5           |
| Итого за прием пищи:                               | 600           | 18,99            | 19,50           |                 | 72,72                         | 537,80      |                  |
| Полдник                                            |               |                  |                 |                 |                               |             |                  |
| БЛИНЫ "ДОМАШНИЕ" ТТК №55                           | 100           | 5                | 12              |                 | 21                            | 210         | ТТК №55          |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК № 15                   | 200           | 0,30             | 0,00            |                 | 15,20                         | 60,00       | ТТК № 15         |
| Итого за прием пищи:                               | 300           | 5,30             | 12,00           |                 | 36,20                         | 270,00      |                  |
| ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ                           |               |                  |                 |                 |                               |             |                  |
| Итого                                              | 6             | жк               | уг              | ккал            |                               |             |                  |
| Итого за период                                    | 217,97/215,77 | 248,69/247,74    | 1172,92/1169,72 | 7720,21/7699,61 |                               |             |                  |
| Среднее значение за период                         | 21,8/21,58    | 24,87/24,77      | 117,29/116,97   | 772,02/769,96   |                               |             |                  |
| Соотношение пищевых веществ                        | 1             | 1                | 4               |                 |                               |             |                  |