

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

29.08.2025



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

СОГЛАСОВАНО:

Директор

Specimens of C. B. Specimens
29 Oct. 1952



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

Утверждено
для
документов
директора
Болгариной
С. В.

29.08.2025

Согласовано

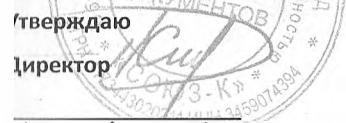
Директор

Гришина С. В. Гришина
29.08.2025

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКА ТТК №302	200	7,13	9,20	34,40	210,20	TTK №302	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10	5,80	8,00	11,60	147,00	3	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379	
Итого за прием пищи:	500	20,04	20,36	83,09	574,13		
Полдник							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №72	100	9,60	11,60	11,60	183,60	72	
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,0	15,0	58,0	685	
Итого за прием пищи:	300	9,80	11,60	26,60	241,60		

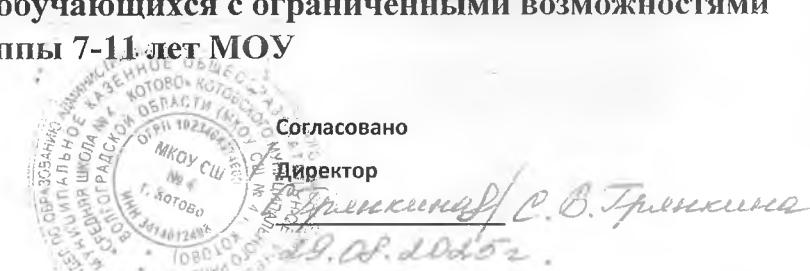
10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ



утверждаю

Директор

29.08.2025



Согласовано

Директор

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ №2	60/2	0,9	0,1	5,1	24,4	2	
ФЕФЕЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 107/363	90/30	10,90	10,90	13,50	205,60	307/363	
СЛЯПА ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	150	3,99	4,50	17,72	125,90	303	
САЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7	
Итого за прием пищи:	582	19,12	16,00	71,95	512,90		
Полдник							
ХЛЕБ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ЗДЕЛИЯМИ ТК №54-7С	200	5,12	2,80	1,84	119,60	TK №54-7C	2022
САЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,49	70,90	TTK №6	
Итого за прием пищи:	430	7,79	3,10	31,53	250,50		

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

Утверждаю

Директор

29.08.2025г.

Согласовано

Директор

Григорьев Р.В. Григорьев
29.08.2025г.

3 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 (ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ или ПОМИДОР СВЕЖИЙ) № 27	60	0,6	0,0	1,4	8,0	27	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	200	15,10	18,00	30,20	345,80	492	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7	
Итого за прием пищи:	510	19,13	18,50	68,23	519,20		
Полдник							
БЛИНЧИКИ (ОЛАДЬИ) С ПОВИДЛОМ № 13/14	70/30	2,2	4,2	18,6	121,2	13/14	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ) №389	200	0,20	0,20	16,50	112,70	389	
Итого за прием пищи:	290	2,40	4,40	35,10	233,90		

10 типичное меню для обеспечения санитарно-гигиеническим двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

Утверждаю
Директор
А.М.Метлов
23.08.2015г.

Согласовано
Директор
С.В.Тренина
23.08.2015г.

4 день

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 ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ № 229 или КОЛЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК № 106)	90	9,1/11,60	11,6/11,80	10,9/13,0	142,3/159,00	229/106	2017
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ № 310	160	3,04	4,50	24,55	151,40	310	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ № 686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
Итого за прием пищи:	500	16,39/18,89	16,6/16,8	71,8/73,9	470,03/486,73		
Полдник							
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТК № 54-3С	200	4,72	5,76	13,60	125,60	TK № 54-	2022
ЧАЙ С САХАРОМ ТК № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,37	0,30	14,49	70,90	TTK № 6	
Итого за прием пищи:	430	7,29	6,06	43,09	254,50		

Составлено в соответствии с двухэтапным питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

Утверждаю

Директор

29.08.2025г.

Прием пищи, наименование блюда

Масса
порции

Пищевые вещества

Белки, г Жиры, г Углеводы, г

Согласовано

Директор

29.08.2025г.

5 день

Завтрак

КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175

160

10,86

11,92

27,76

206,00

175

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1

40/10

5,00

4,40

25,20

156,00

1

2016

ЧАЙ С САХАРОМ № 685

200

0,20

0,00

15,00

58,00

685

2011

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338

120

0,60

0,60

14,30

68,40

338

2017

Итого за прием пищи:

530

16,66

16,92

82,26

488,40

Полдник

ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ №154

130/20

8,2

11,5

29,1

192,7

154

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53

200

0,30

0,00

16,00

66,40

53

Итого за прием пищи:

350

8,50

11,50

45,10

259,10

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

Утверждаю

Директор

29.08.2015г.

Согласовано

Директор

Гришина С.В. Гришина
29.08.2015г.

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181	160	7,20	8,70	33,81	211,64	181	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10	5,80	8,00	11,60	147,00	3	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017
Итого за прием пищи:	530	16,76	19,96	75,65	527,64		
Полдник							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ТК №54-1С	200	4,64	5,60	5,72	92,16	TK №54-	2022
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,49	70,09	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	430	7,31	5,90	35,41	222,25		



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

Утверждаю

Директор

29.08.2022 К» * 09:59

Прием пищи, наименование блюда

Масса
порции

Пищевые вещества

Белки, г Жиры, г Углеводы, г

Согласовано

Директор

7 день



Завтрак

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (КАПУСТА КВАШЕННАЯ №3 или ИКРА КАБАЧКОВАЯ №88)

60

0,90

4,30

3,75

57,70

3/88

КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363

90/30

9,00

8,70

20,20

205,60

455/363

КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303

150

3,99

4,50

17,72

125,90

303

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53

200

0,30

0,00

16,00

66,40

53

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6

30

2,37

0,30

14,49

70,90

6

Итого за прием пищи:

560

16,56

17,80

72,16

526,50

Полдник

БЛИНЧИКИ (ОЛАДЬИ) С ПОВИДЛОМ №13/14

70/30

2,2

4,2

18,6

121,2

13/14

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379

200

3,16

2,66

15,94

100,60

379

Итого за прием пищи:

300

5,36

6,86

34,54

221,80

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

Утверждаю

Директор

29.08.2025г.



Согласовано

Директор

Гриценко /С.В.Гриценко/
29.08.2025г.

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ или ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ № 1	60	0,41	0,1	0,84	5,0	1	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ № 259	200	11,92	18,10	45,30	305,00	259	
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
Итого за прием пищи:	510	16,48	18,7	82,29	484,3		

Полдник

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ № 72	100	9,60	11,60	11,60	183,60	72	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К	200	0,20	0,00	9,20	42,00	685К	2011
Итого за прием пищи:	300	9,80	11,60	20,80	225,60		

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

Утверждаю

Директор

29.08.2015г.
Котово № 3459074394

Согласовано

Директор

Гришина/С.В.Гришина
29.08.2015г.

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 294/363	90/30	11,30	12,10	14,60	205,60	294/363	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	150	3,70	5,70	28,20	195,70	203	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,49	70,90	6	
Итого за прием пищи:	500	17,67	18,10	72,49	532,20		
Полдник							
ЦИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ТК №54-1С	200	4,64	5,60	5,72	92,16	TK №54-	2022
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ ТК №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,49	70,90	TTK №6	
Итого за прием пищи:	430	7,31	5,90	36,21	229,46		



Утверждаю
Директор

29.08.2014 № 459074394

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



Согласовано
Директор

С. В. Третьякова
29.08.2014

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ №154	150/30	9,84	13,8	30,1	234,2	154	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1	40/10	5,00	4,40	25,20	156,00	1	2016
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) ТК №338	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К	200	0,20	0,00	15,60	42,00	685К	2011
Итого за прием пищи:	550	15,64	18,80	85,20	500,64		
Полдник							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	200	5,12	2,80	1,84	119,60	TK №54-	2022
ЧАЙ С САХАРОМ ТК №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,49	70,90	TTK №6	
Итого за прием пищи:	430	7,69	3,10	31,33	248,50		

Задачи по меню - калорийность - возрастной группы 7-11 лет МОУ

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	247,7/250,2	251,71/251,91	1104,83/1106,93	7523,18/7539,88
Среднее значение за период	24,8/25,02	25,2/25,2	110,5/110,7	752,3/754
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Де Ли
плюс, 2017. - 543с.

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.: Де Ли прнт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян
В.А.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -
М.:Де Ли прнт, 2011. - 584с.

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет)/
Новосибирск 2022. - 584с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652185396560566351996131268363309912619724340157

Владелец Грянкина Светлана Витальевна

Действителен с 21.11.2025 по 21.11.2026