

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

29.08.2025



СОГЛАСОВАНО:

Директор

*С.В. Дригалина*  
29.08.2025



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

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

Утверждаю  
Директор



Согласовано  
Директор



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №302	200	7,13	9,20	34,40	210,20	ТТК №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**

тврждаю  
директор



Согласовано

Директор

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ХЛЕБКА ОТВАРНАЯ №2	60/2	0,9	0,1	5,1	24,4	2	
ПЕЧЕНЬЕ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №107/363	90/30	10,90	10,90	13,50	205,60	307/363	
САША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	150	3,99	4,50	17,72	125,90	303	
ЧАЙ 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							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №54-7С	200	5,12	2,80	1,84	119,60	ТК №54-7С	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	70,90	ТТК №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

Гринкина С. В. Гринкина  
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 СОЛЕННЫЙ 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 ( ОЛАДЫ) 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-дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ



Утверждаю  
Директор



Согласовано  
Директор

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, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229 или КОТЛЕТЫ 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	ТК №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	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	430	7,29	6,06	43,09	254,50		

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

Утверждаю

Директор

29.08.2025г.

5 день

Согласовано

Директор

29.08.2025г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
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

29.08.2025

Согласовано

Директор

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	ТК №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		

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

Утверждаю

Директор

Согласовано

Директор

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ ( КАПУСТА КВАШЕНАЯ №3 или ИКРА КАБАЧКОВАЯ №88)	60	0,90	4,30	3,75	57,70	3/88	
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ 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		



29.08.2025

## 8 день

Директор

Генеральный директор  
Г.В.Тренкина / С.В.Тренкина  
2008.10.05

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>16,48</b>	<b>18,7</b>	<b>82,29</b>	<b>484,3</b>		

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

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

Утверждаю  
Директор

Согласовано  
Директор

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ 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							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ТК №54-1С	200	4,64	5,60	5,72	92,16	ТК №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	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	430	7,31	5,90	36,21	229,46		

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

Утверждаю  
Директор

29.08.2015

Согласовано

Директор

Труханов С. В. Труханова

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	ТК №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	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	430	7,69	3,10	31,33	248,50		

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

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2017. - 543с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - 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 здоровья детей, 2016. - 560 с.

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 584с.

Сборник рецептов 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