

Директор

Утверждаю  
Директор ООО "Славия"

Согласовано  
СКОРНЯКОВА А.



Онооприенко Ю.М.



Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (обед + полдник) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

2026

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды, полдники) ОВЗ обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ**

Прием пищи, наименование блюда	1 день			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
	Масса порции	Пищевые вещества	Белки, г			
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0 1,2,3,4,5	ТТК № 297/593 2011/2004
Ши из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4,0	5,4	72,2 88	2011
Фрикадельки из птицы с соусом № 297/593	90/30	15,0	12,8	8,0	191,4	297/593 2011/2004
Рис отварной с овощами №180	150	3,1	5,9	29,8	178,2 180	2016
Компот из смеси сухофруктов №349	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	
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>810</b>	<b>26,8</b>	<b>23,7</b>	<b>117,7</b>	<b>776,4</b>	
<b>Полдник</b>						
Сок фруктовый №707	200	1,1	0,2	19,5	83,4 707	2004
Яблочки печенные №372	100	0,4	0,4	24,9	107,6 372	2011
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>300</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>44,4</b>	<b>191,0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>28,3</b>	<b>24,3</b>	<b>162,1</b>	<b>967,4</b>	

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды, полдники) ОВЗ обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	2 день			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с крoutой (рис) № 101	200	1,5	2,2	9,7	70,0	101	2011
Гречка по-кулпески №468	200	15,6	21,7	30,6	429,4	468	2024
Чай черный с яблоком № 547	200	0,1	0,0	28,2	95,3	ТТК547	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>23,2</b>	<b>24,6</b>	<b>105,5</b>	<b>773,4</b>		
<b>Полдник</b>							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Чай с сахаром каркаде №685	180	0,2	0,0	13,5	54,4	685	2004
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>300</b>	<b>2,2</b>	<b>2,4</b>	<b>37,4</b>	<b>180,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>25,4</b>	<b>27,0</b>	<b>142,9</b>	<b>954,3</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды, полдники) ОВЗ обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	3 день			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп из овощей №135	200	1,5	3,0	8,9	68,3	135	2004
Фрикадельки рыбные №240	90	12,0	12,8	9,8	126,0	240	2011
Соус томатный №593	30	1,1	2,9	2,5	52,0	593	2004
Картофель отварной или картофельное пюре №125/128	150	4,0	4,0	27,1	210,8	125/128	2011
Компот из свежих плодов № 631	200	0,2	0,2	27,1	111,1	631	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>820</b>	<b>25,5</b>	<b>23,7</b>	<b>117,2</b>	<b>769,8</b>		
<b>Полдник</b>							
Фрукты свежие (яблоко) №338	120	0,5	0,5	11,4	54,7	338	2011
Сок фруктовый №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>300</b>	<b>1,4</b>	<b>0,7</b>	<b>29,1</b>	<b>135,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>26,9</b>	<b>24,4</b>	<b>146,3</b>	<b>904,8</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды, полдники) ОВЗ обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	4 день			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	2,1	5,4	72,2	88	2011
Гуляш из филе птицы №337	90	11,4	18,9	0,4	194,0	337	2004
Макаронные изделия отварные №203	150	5,5	5,7	28,1	206,4	203	2011
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>25,5</b>	<b>27,5</b>	<b>106,5</b>	<b>800,7</b>		
<b>Полдник</b>							
Бутерброд с маслом №1	20/5	1,4	4,7	9,2	84,4	1	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	
Чай с сахаром и лимоном №377	180	0,2	0,0	13,5	55,4	377	2011
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>305</b>	<b>2,0</b>	<b>5,1</b>	<b>32,2</b>	<b>185,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>27,5</b>	<b>32,6</b>	<b>138,7</b>	<b>986,1</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды, полдники) ОВЗ обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	5 день			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Борщ с капустой и картофелем №82	200	4,5	2,0	7,5	84,5	82	2011
Тефтели с соусом 2-вариант № 462/593	90/30	9,4	18,8	14,3	223,2	462/593	2004
Каша вязкая гречневая №302	150	3,1	5,9	29,8	178,2	302	2004
Чай черный с яблоком № 547	200	0,1	0,0	28,2	95,3	ТТК547	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>23,1</b>	<b>27,4</b>	<b>116,8</b>	<b>759,9</b>		
<b>Полдник</b>							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Чай с сахаром №376	180	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2004
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>300</b>	<b>2,1</b>	<b>2,4</b>	<b>38,7</b>	<b>185,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>25,2</b>	<b>29,8</b>	<b>155,5</b>	<b>945,6</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды, полдники) ОВЗ обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	6 день			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с горохом №102	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
Птица, тушенная в соусе с овощами №438	200	12,9	22,3	16,4	329,0	488	2004
Компот из смеси сухофруктов (изюм) №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	348	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>24,7</b>	<b>27,6</b>	<b>100,8</b>	<b>761,0</b>		
<b>Полдник</b>							
Бутерброд с маслом №1	20/5	1,4	4,7	9,2	84,4	1	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Сок фруктовый №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>305</b>	<b>2,7</b>	<b>5,3</b>	<b>36,4</b>	<b>210,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>27,4</b>	<b>32,9</b>	<b>137,2</b>	<b>971,3</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды, полдники) ОВЗ обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп из овощей №135	200	0,6	2,2	6,2	68,3	135	2004
Котлета рубленая из птицы №294	90	14,6	18,7	13,6	223,0	294	2011
Макаронные изделия отварные №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4	203	2011
Компот из свежих плодов № 631	200	0,2	0,2	27,1	111,1	631	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,1	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>780</b>	<b>26,9</b>	<b>27,5</b>	<b>117,2</b>	<b>786,7</b>		
<b>Полдник</b>							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8		
Чай с молоком №378	180	1,5	1,1	15,6	78,0	378	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>300</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>39,5</b>	<b>204,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>30,4</b>	<b>31,0</b>	<b>156,7</b>	<b>991,1</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды, полдники) ОВЗ обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ**

8 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с Макаронными изделиями №103	200	4,2	2,2	5,3	94,0	103	2011
Тефтели с соусом 2-вариант № 462/593	90/30	9,4	18,8	14,3	223,2	462/593	2004
Каппа вязкая Гречневая №302	150	3,1	5,9	29,8	178,3	302	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,1	ГТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ГТК № 7	
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>810</b>	<b>23,1</b>	<b>27,6</b>	<b>117,2</b>	<b>799,9</b>		
<b>Полдник</b>							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8		
Сок фруктовый №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>300</b>	<b>2,9</b>	<b>2,6</b>	<b>41,6</b>	<b>206,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>26,0</b>	<b>30,2</b>	<b>158,8</b>	<b>1 006,6</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды, полдники) ОВЗ обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Щи из свежей капусты с картофелем №38	200	1,5	4,0	7,4	72,2	88	2011
Плов из птицы №291	200	18,8	22,1	36,5	389,0	291	2011
Чай черный с яблоком № 547	200	0,1	0,0	28,2	95,3	ТТК547	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	
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>740</b>	<b>26,4</b>	<b>26,8</b>	<b>109,1</b>	<b>735,2</b>		
<b>Полдник</b>							
Бутерброд с маслом №1	20/5	1,4	4,7	9,2	84,8	1	2011
Чай с сахаром №376	180	0,1	0,0	14,8	49,6	376	2004
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>305</b>	<b>1,9</b>	<b>5,1</b>	<b>33,5</b>	<b>180,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>28,3</b>	<b>31,9</b>	<b>142,6</b>	<b>915,2</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды, полдники) ОВЗ обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ**

**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с горохом №102	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
Фрикадельки рыбные №240	90	12,0	12,8	9,8	126,0	240	2011
Соус томатный №593	30	1,1	2,9	2,5	52,0	593	2004
Картофель отварной или картофельное пюре №125/128	150	4,0	4,0	33,3	210,8	125/128	2011
Компот из свежих плодов № 631	200	0,2	0,2	19,5	91,9	631	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пекинянный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>810</b>	<b>27,0</b>	<b>25,0</b>	<b>117,3</b>	<b>777,2</b>		
<b>Полдник</b>							
Яблочки печенные №372	100	0,4	0,4	24,9	107,6	372	2011
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>322</b>	<b>0,7</b>	<b>0,4</b>	<b>40,1</b>	<b>167,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>27,7</b>	<b>25,4</b>	<b>157,4</b>	<b>944,8</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды, полдники) ОВЗ обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	11 день			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТГК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с крупой (рис) № 101	200	1,5	2,2	7,8	70,0	101	2011
Фрикадельки из птицы с соусом № 297/593	90/30	13,5	15,9	8,0	191,4	297/593	2011/2004
Макаронные изделия отварные №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4	203	2011
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТГК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТГК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>26,9</b>	<b>24,5</b>	<b>116,9</b>	<b>773,0</b>		
<b>Полдник</b>							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8		
Чай с молоком №378	180	1,5	1,1	15,6	78,0	378	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>39,5</b>	<b>204,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>30,4</b>	<b>28,0</b>	<b>156,4</b>	<b>977,4</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды, полдники) ОВЗ обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ**

Прием пищи, наименование блока	Масса порции	12 день			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Борщ с капустой и картофелем №82	200	1,6	4,0	16,0	84,5	82	2011
Птица, тушенная в соусе с овощами №488	200	12,9	22,6	14,4	329,0	488	2004
Чай черный с яблоком № 547	200	0,1	0,0	28,2	95,3	ТТК547	2025
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ГТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>21,3</b>	<b>27,4</b>	<b>100,5</b>	<b>710,4</b>		
<b>Полдник</b>							
Фрукты свежие (яблоко) №338	120	0,5	0,5	114,0	54,7	338	2011
Сок фруктовый №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>300</b>	<b>1,4</b>	<b>0,7</b>	<b>131,7</b>	<b>135,0</b>		
<b>Всего за день:</b>				<b>22,7</b>	<b>28,1</b>	<b>232,2</b>	<b>845,4</b>

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>ж</b>	<b>уг</b>	<b>ккал</b>
<b>Итого за период</b>	<b>326,2</b>	<b>345,2</b>	<b>1 886,4</b>	<b>11 409,6</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>27,2</b>	<b>28,8</b>	<b>157,2</b>	<b>950,8</b>

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Пол ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Пол ред. В.Г. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян