



СОГЛАСОВАНО
Директор
Ильин Д.А.

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 Киселев Д.Г. для документов
 27.02.2026



Согласовано
 Директор
 А.В.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		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



Согласовано
 Директор
 М.О. Зайцева

2 день

Пром-пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ №2	60/2	0,9	0,1	5,1	24,4	2	
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363	90/30	10,90	10,90	13,50	205,60	307/363	
КАША 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 Киселев Д.Т.
 27.02.2026



Согласовано
 Директор
 27.02.2026

3 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 (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ или ПОМИДОР СВЕЖИЙ) № 27	60	0,6	0,0	1,4	8,0	27	
ШЛОВ 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							
ЛИНЧИКИ (ОЛАДЫ) С ПОВИДЛОМ № 13/14	70/30	2,2	4,2	18,6	121,2	13/14	
КОК 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-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

Согласовано
 Директор
 7.02.2026



5 день

Прием пищи/наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
АША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	160	10,86	11,92	27,76	206,00	175	
УТЕРБОРОД С ПОВИДЛОМ №2	30/20	5,00	4,40	25,20	156,00	2	2017
АЙ 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
того за прием пищи:	530	16,66	16,92	82,26	488,40		
Полдник							
АПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ №154	130/20	8,2	11,5	29,1	192,7	154	
ДМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	
того за прием пищи:	350	8,50	11,50	45,10	259,10		

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



Согласовано
 Директор
 МБОУ

6 день

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

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



Согласовано
Директор
М.В. Давыдова

Утверждаю
Директор Киселев
7.02.2026

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (КАПУСТА КВАШЕНАЯ №3 или ИКРА АБАЧКОВАЯ №88)	60	0,90	4,30	3,75	57,70	3/88	
ОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (овядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363	90/30	9,00	8,70	20,20	205,60	455/363	
АША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	150	3,99	4,50	17,72	125,90	303	
ОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,49	70,90	6	
того за прием пищи:	560	16,56	17,80	72,16	526,50		
Полдник							
ИНЧКИ (ОЛАДЬИ) С ПОВИДЛОМ №13/14	70/30	2,2	4,2	18,6	121,2	13/14	
ОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379	
того за прием пищи:	300	5,36	6,86	34,54	221,80		

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



8 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 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	
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		

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



Утверждаю
 Директор Киселев Д.Г.
 27.02.2026



Согласовано
 Директор
 09.02.2026

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	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							
ПЦИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ТК №54-1С	200	4,64	5,60	5,72	92,16	ТК №54-1С	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		

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



Утверждаю
 Директор Киселев Д.Е.
 27.02.2026



Согласовано
 Директор
 МКОУ

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША вязкая молочная КУКУРУЗНАЯ С ТВОРОГОМ №653	200	7,8	9,0	30,2	225,8	653	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	50	5,80	8,00	11,60	147,00	3	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К	200	0,20	0,00	9,20	42,00	685К	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
Итого за прием пищи:	500	17,75	17,50	72,15	531,13		
Полдник							
СУП КАКТОФЕЛЬНИК С МАКАРОНИМИ	200	5,12	2,80	1,84	119,60	119604	2022
ЧАЙ С САХАРОМ ТК №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	7С	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		

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	249,67/252,17	250,46/250,66	1091,78/1093,88	7553,64/7570,34
Среднее значение за период	24,9/25,21	25,05/25,06	109,2/109,4	755,4/754,03
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

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