

Согласовано
Директор МБОУ "Курьининовская СШ"
Озрокова Ю.М.
* 01.09.2025

Утверждаю
Директор ООО "Славия"
Озрокова Ю.М.
01.09.2025

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

2025

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1.3	0.4	7.7	37.0	ТТК № 1,2,3,4,5	
Щи 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	
Итого за прием пищи:	810	26.8	23.7	117.7	776.4		

Полдник

Сок фруктовый №707	200	1.1	0.2	19.5	83.4	707	2004
Яблоки печеные №372	100	0.4	0.4	24.9	107.6	372	2011
Итого за прием пищи:	300	1.5	0.6	44.4	191.0		
Всего за день:		28.3	24.3	162.1	967.4		

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

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
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 крупой (рис) № 101	200	1.5	2.2	9.7	70.0	101	2011
Гречка по-купечески №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	
Итого за прием пищи:	740	23.2	24.6	105.5	773.4		
Полдник							
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
Итого за прием пищи:	300	2.2	2.4	37.4	180.9		
Всего за день:		25.4	27.0	142.9	954.3		

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

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
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	
Итого за прием пищи:	820	25.5	23.7	117.2	769.8		
Полдник							
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
Итого за прием пищи:	300	1.4	0.7	29.1	135.0		
Всего за день:		26.9	24.4	146.3	904.8		

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

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
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	
Итого за прием пищи:	790	25.5	27.5	106.5	800.7		

Полдник

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
Итого за прием пищи:	305	2.0	5.1	32.2	185.4		
Всего за день:		27.5	32.6	138.7	986.1		

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

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
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	
Итого за прием пищи:	810	23.1	27.4	116.8	759.9		
Полдник							
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
Итого за прием пищи:	300	2.1	2.4	38.7	185.7		
Всего за день:		25.2	29.8	155.5	945.6		

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

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
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 №488	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	
Итого за прием пищи:	750	24.7	27.6	100.8	761.0		

Полдник

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
Итого за прием пищи:	305	2.7	5.3	36.4	210.3		
Всего за день:		27.4	32.9	137.2	971.3		

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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
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	
Итого за прием пищи:	780	26.9	27.5	117.2	786.7		

Полдник

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
Итого за прием пищи:	300	3.5	3.5	39.5	204.4		
Всего за день:		30.4	31.0	156.7	991.1		

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

8 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
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
Каша 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	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2.5	0.4	16.5	79.2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	810	23.1	27.6	117.2	799.9		
Полдник							
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
Итого за прием пищи:	300	2.9	2.6	41.6	206.7		
Всего за день:		26.0	30.2	158.8	1,006.6		

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

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
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	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	
Итого за прием пищи:	740	26.4	26.8	109.1	735.2		

Полдник

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
Итого за прием пищи:	305	1.9	5.1	33.5	180.0		
Всего за день:		28.3	31.9	142.6	915.2		

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

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
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 пеклеванный	40	2.5	0.4	16.5	79.2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	810	27.0	25.0	117.3	777.2		

Полдник

Яблоки печеные №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
Итого за прием пищи:	322	0.7	0.4	40.1	167.6		
Всего за день:		27.7	25.4	157.4	944.8		

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

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
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 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	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2.5	0.4	16.5	79.2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	810	26.9	24.5	116.9	773.0		
Полдник							
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
Итого за прием пищи:	300	3.5	3.5	39.5	204.4		
Всего за день:		30.4	28.0	156.4	977.4		

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

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
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	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	750	21.3	27.4	100.5	710.4		

Полдник

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
Итого за прием пищи:	300	1.4	0.7	131.7	135.0		
Всего за день:		22.7	28.1	232.2	845.4		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	326.2	345.2	1,886.4	11,409.6
Среднее значение за период	27.2	28.8	157.2	950.8

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А.

Тутельяна, М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.
Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.П.

Поплиной, М.: Хлебпромформ, 2004. - 640с.
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 2/6с. Скурихин И.М., Тутельян Р.А.