

Директор

Согласовано

ИООУ "Кузнецовская СМ"
Сергей А.А. Сергеев

01.09.2025

Директор ООО "Славия"

Утверждаю

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 12-18 лет МОУ

2025

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда, полдники) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 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)	100	2.2	0.7	12.8	62.0	ТТК № 1,2,3,4,5	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1.9	6.5	7.5	90.3	88	2011
Фрикадельки из птицы с соусом № 297/593	100/30	16.5	14.8	8.9	212.7	297/593	2011/2004
Рис отварной с овощами № 180	180	4.3	5.0	31.8	213.8	180	2016
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:	950	31.5	27.7	132.6	899.3		
Полдник							
Сок фруктовый № 707	200	1.1	0.2	19.5	83.4	707	2004
Яблоки печеные №372	150	0.6	0.6	37.4	161.4	372	2011
Итого за прием пищи:	350	1.7	0.8	56.9	244.8		
Всего за день:		33.2	28.5	189.5	1,144.1		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда, полдники) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 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)	100	0.8	0.2	1.7	12.7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с крупой (рис) № 101	250	1.9	2.8	12.1	108.0	101	2011
Гречка по-купечески №468	200	21.9	25.3	40.1	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:	830	30.2	28.9	118.1	816.5		
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4.0	5.0	36.0	202.0		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Чай с сахаром каркаде №685	200/15	0.2	0.0	15.0	60.5	685	2004
Итого за прием пищи:	365	4.6	5.4	60.5	308.1		
Всего за день:		34.8	34.3	178.6	1,124.6		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда, полдники) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 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)	100	0.8	0.2	1.7	12.7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп из овощей №135	250	1.9	3.8	11.1	85.4	135	2004
Фрикадельки рыбные №240	100	13.3	15.6	10.9	140.0	240	2011
Соус томатный №593	30	1.1	2.5	2.5	52.0	593	2004
Картофель отварной или картофельное пюре №125128	180	4.7	4.7	30.0	237.4	125/128	2011
Компот из свежих плодов № 631	200	0.2	0.2	27.1	111.1	631	2004
Хлеб пшеничный	60	4.4	0.4	29.2	137.8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3.2	0.4	20.6	98.9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	970	29.6	27.8	133.1	875.3		
Полдник							
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0.6	0.6	14.3	68.4	338	2011
Сок фруктовый № 707	200	1.1	0.2	19.5	83.4	707	2004
Итого за прием пищи:	350	1.7	0.8	33.8	151.8		
Всего за день:		31.3	28.6	166.9	1,027.1		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда, полдники) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

4 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)	100	0.8	0.2	1.7	12.7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1.9	3.1	7.5	90.3	88	2011
Гуляш из филе птицы №337	100	13.8	20.7	1.2	200.0	290	2011
Макаронные изделия отварные №203	180	6.5	6.8	33.1	247.7	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:	920	29.6	31.5	115.1	871.2		
Полдник							
Бутерброд с маслом №1	30/10	2.3	7.5	14.7	135.0	1	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/5	0.3	0.0	15.2	60.0	377	2011
Итого за прием пищи:	362	3.0	7.9	39.4	240.6		
Всего за день:		32.6	39.4	154.5	1,111.8		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда, полдники) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

5 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)	100	0.8	0.2	1.7	12.7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Борщ с капустой и картофелем №82	250	1.6	4.0	10.4	84.5	82	2011
Тефтели с соусом 2-вариант № 462/593	100/30	10.4	22.0	15.9	281.3	462/593	2004
Каша вязкая гречневая № 302	180	7.9	5.0	33.4	213.8	302	2004
Чай черный с яблоком № 547	200	0.1	0.0	28.2	95.3	ТТК547	2025
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2.5	0.4	16.5	79.2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	950	27.0	31.9	130.4	881.6		
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4.0	5.0	36.0	202.0		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Чай с сахаром №376	200/15	0.1	0.0	17.3	59.3	376	2004
Итого за прием пищи:	365	4.5	5.4	62.8	306.9		
Всего за день:		31.5	37.3	193.2	1,188.5		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда, полдники) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

6 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)	100	0.8	0.2	1.7	12.7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с горохом №102	250	5.8	5.5	21.0	147.3	102	2011
Птица, тушенная в соусе с овощами №488	230	14.8	25.0	24.9	378.4	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:	870	28.1	31.5	115.8	845.0		
Полдник							
Бутерброд с маслом №1	40/10	2.8	9.4	18.4	168.6	1	2011
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:	350	4.2	10.1	47.5	303.6		
Всего за день:		32.3	41.6	163.3	1,148.6		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда, полдники) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

7 день

	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)	100	0.8	0.2	1.7	12.7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп из овощей №135	250	1.5	3.5	11.1	85.4	135	2004
Котлета рубленая из птицы №294	100	16.2	20.8	15.1	247.8	294	2011
Макаронные изделия отварные №203	180	6.5	6.8	28.2	247.7	203	2011
Компот из свежих плодов № 631	200	0.2	0.2	27.1	111.1	631	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:	920	31.4	32.2	124.0	898.7		
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4.0	5.0	36.0	202.0		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Чай с молоком №378	200	1.6	1.2	17.3	86.6	378	2011
Итого за прием пищи:	350	6.0	6.6	62.8	334.2		
Всего за день:		37.4	38.8	186.8	1,232.9		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда, полдники) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 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)	100	0.8	0.2	1.7	12.7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	250	2.9	2.8	11.4	117.5	103	2011
Тефтели с соусом 2-вариант № 462/593	100/30	10.4	22.0	15.9	281.3	462/593	2004
Каша вязкая гречневая № 302	180	7.3	5.8	33.4	213.8	302	2004
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:	950	28.0	31.5	134.0	945.8		
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4.0	5.0	36.0	202.0		
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:	350	5.4	5.7	65.1	337.0		
Всего за день:		33.4	37.2	199.1	1,282.8		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда, полдники) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

9 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)	100	0.8	0.2	1.7	12.7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1.9	5.0	9.3	90.3	88	2011
Плов из птицы №291	230	21.3	26.1	42.0	437.2	291	2011
Чай черный с яблоком № 547	200	0.1	0.0	28.2	95.3	ТТК547	2025
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3.2	0.4	20.6	98.9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	880	31.0	32.0	126.1	849.2		

Полдник

Бутерброд с маслом №1	30/10	2.3	7.5	14.7	135.0	1	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Чай с сахаром №376	200/15	0.1	0.0	17.3	59.3	376	2004
Итого за прием пищи:	355	2.8	7.9	41.5	239.9		
Всего за день:		33.8	39.9	167.6	1,089.1		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда, полдники) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

10 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)	100	0.8	0.2	1.7	12.7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с горохом №102	250	5.8	5.5	15.2	147.3	102	2011
Фрикадельки рыбные №240	100	12.3	14.2	10.9	140.0	240	2011
Соус томатный №593	30	1.1	2.5	2.5	52.0	593	2004
Картофель отварной или картофельное пюре №125/128	180	4.7	4.7	43.3	237.4	125/128	2011
Компот из свежих плодов № 631	200	0.2	0.2	19.5	91.9	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:	950	31.1	28.0	133.9	875.3		
Полдник							
Яблоки печеные №372	150	0.6	0.6	37.4	161.4	372	2011
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/5	0.3	0.0	15.2	60.0	377	2011
Итого за прием пищи:	372	0.9	0.6	52.6	221.4		
Всего за день:		32.0	28.6	186.5	1,096.7		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда, полдники) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

11 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)	100	0.8	0.2	1.7	12.7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с крупой (рис) № 101	250	1.9	2.8	12.1	87.5	101	2011
Фрикадельки из птицы с соусом № 297/593	100/30	15.6	18.3	8.9	212.7	297/593	2011/2004
Макаронные изделия отварные №203	180	6.5	6.8	28.2	247.7	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:	950	31.4	28.8	122.5	881.1		

Полдник

Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4.0	5.0	36.0	202.0		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Чай с молоком №378	200	1.7	1.2	17.3	86.6	378	2011
Итого за прием пищи:	350	6.1	6.6	62.8	334.2		
Всего за день:		37.5	35.4	185.3	1,215.3		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда, полдники) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

12 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)	100	0.8	0.2	1.7	12.7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Борщ с капустой и картофелем №82	250	5.9	4.0	27.3	121.0	82	2011
Птица, тушенная в соусе с овощами №488	230	14.8	26.0	16.6	394.0	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:	870	27.8	30.9	114.7	817.0		

Полдник

Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0.6	0.6	14.3	68.4	338	2011
Сок фруктовый № 707	200	1.1	0.2	19.5	83.4	707	2004
Итого за прием пищи:	350	1.7	0.8	33.8	151.8		
Всего за день:		29.5	31.7	148.5	968.8		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда, полдники) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ							
Итого			б	ж	уг	ккал	
Итого за период			399.3	421.3	2,119.8	13,630.3	
Среднее значение за период			33.3	35.1	176.7	1,135.9	

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

М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Г.

Поплиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 2 /6с. Скурихин И.М., Гутельян

В А