

Директор

Согласовано



*С.И. Шевцова С.И.*  
*Т.И. Иванова*

Утверждаю  
Директор ООО "Славия"



Онопrienко Ю.М.

12.01.2026

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

**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			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	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	
<b>Итого за прием пищи:</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
Яблоки печеные №372	100	0.4	0.4	24.9	107.6	372	2011
<b>Итого за прием пищи:</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 (обеда, полдниги) ОВЗ обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ**

**2 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 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	
<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 пищи:</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 (обеда, полдниги) ОВЗ обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ**

**3 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 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 пищи:</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 пищи:</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 (обеда, полдники) ОВЗ обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ**

**4 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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 пищи:</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 (обеда, полдники) ОВЗ обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ**

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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 пеклеваный	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 пищи:</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 (обеда, полдниги) ОВЗ обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ**

**6 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
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 пеклеваный	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 (обеда, полдниги) ОВЗ обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ**

7 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 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 пищи:</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 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>31.0</b>	<b>156.7</b>	<b>991.1</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда, полдниги) 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
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	
<b>Итого за прием пищи:</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 пищи:</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 (обеда, полдниги) ОВЗ обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ**

**9 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	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 пищи:</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 пищи:</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 (обеда, полдниги) ОВЗ обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ**

**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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 пеклеванный	40	2.5	0.4	16.5	79.2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>27.0</b>	<b>25.0</b>	<b>117.3</b>	<b>777.2</b>		
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</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 (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			
<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 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 пеклеваный	40	2.5	0.4	16.5	79.2	ТТК № 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 (обеда, полдниги) ОВЗ обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ**

**12 день**

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

**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
<b>Итого за прием пищи:</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**

Итого	б	ж	уг	ккал
<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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А.

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

Павшиной - 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.