



2025г.

«МКОУ "Ленинская СШ" № 1»



2025г.

Иванова И.В.

Утверждаю

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

2025г.

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

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Котлета рубленая из птицы №294 | 90 | 10,5 | 11,6 | 15,6 | 206,0 | 294 | 2011 |
| Макаронные изделия отварные № 203 | 150 | 5,3 | 5,7 | 33,2 | 206,4 | 203 | 2011 |
| Чай с сахаром и лимоном №377 | 200/15/5 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | 377 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК№6 | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 19,1 | 17,5 | 83,5 | 564,3 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Кондитерское изделие (пряник, вафли, печенье) | 30 | 1,8 | 1,9 | 22,5 | 109,0 | ТТК № 8,9,10 | |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 349 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 230 | 1,8 | 1,9 | 41,9 | 186,4 | | |
| Всего за день: | | 20,9 | 19,4 | 125,4 | 750,7 | | |

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

2 День

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным №189/596 | 200/50 | 12,6 | 10,8 | 67,2 | 370,5 | 189/596 | 2011 |
| Бутерброд с маслом №1 | 40/10 | 3,3 | 3,3 | 15,0 | 158,0 | 1 | 2004 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58,0 | 376 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 515 | 16,1 | 14,1 | 97,2 | 586,5 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Бутерброд с повидлом №1 | 40/30 | 3,0 | 0,5 | 27,5 | 152,3 | 1 | 2004 |
| Чай с сахаром каркаде №685 | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,5 | 685 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 285 | 3,2 | 0,5 | 42,5 | 212,8 | | |
| Всего за день: | | 19,3 | 14,6 | 139,7 | 799,3 | | |

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

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, | № рецептур | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свежгла отварная, помидор соленый) | 60 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 7,6 | ТТК 1,2,3,4,5 | |
| Гречка по-купечески №468 | 200 | 21,9 | 25,3 | 40,1 | 425,0 | ТТК 486 | 2024 |
| Чай черный с яблоком № 547 | 200 | 0,3 | 0,1 | 10,2 | 43,0 | ТТК 547 | 2025 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК№6 | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 25,7 | 25,7 | 69,9 | 567,5 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Кондитерское изделие (пряник, вафли, печенье) | 30 | 1,8 | 1,9 | 22,5 | 109,0 | ТТК № 8,9,10 | |
| Напиток из плодов шиповника №388 | 200 | 0,7 | 0,3 | 18,8 | 132,5 | 388 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 230 | 2,5 | 2,2 | 41,3 | 241,5 | | |
| Всего за день: | | 28,2 | 27,9 | 111,2 | 809,0 | | |

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

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------|-------------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная, помидор соленый) | 60 | 0,5 | 0,4 | 7,7 | 37,0 | ТТК № 1,2,3,4,5,6 | |
| Плов из пшпы № 291 | 200 | 15,3 | 19,0 | 31,5 | 385,0 | 291 | 2011 |
| Чай с сахаром № 376 | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58,0 | 376 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 515 | 19,0 | 19,6 | 73,7 | 571,9 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Кондитерское изделие (пряник, вафли, печенье) | 30 | 1,8 | 1,9 | 22,5 | 109,0 | ТТК № 8,9,10 | |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 349 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 230 | 1,8 | 1,9 | 41,9 | 186,4 | | |
| Всего за день: | | 20,8 | 21,5 | 115,6 | 758,3 | | |

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

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная геркулесовая №302 | 200 | 8,1 | 11,5 | 40,8 | 209,0 | 302 | 2004 |
| Бутерброд с маслом и повидлом № 2 | 40/10/30 | 3,3 | 7,3 | 31,0 | 277,3 | 2 | 2004 |
| Чай с сахаром и лимоном № 377 | 200/15/5 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | 377 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 11,7 | 18,8 | 87,0 | 546,3 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Кондитерское изделие (пряник, вафли, печенье) | 30 | 1,8 | 1,9 | 22,5 | 109,0 | ТТК № 8,9,10 | |
| Чай с сахаром № 376 | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58,0 | 376 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 245 | 2,0 | 1,9 | 37,5 | 167,0 | | |
| Всего за день: | | 23,0 | 31,4 | 103,9 | 786,2 | | |

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

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба" № 175 | 200 | 12,2 | 12,5 | 30,5 | 270,8 | 175 | 2011 |
| Бутерброд с маслом и повидлом № 2 | 40/10/30 | 3,3 | 3,3 | 31,0 | 247,3 | 2 | 2004 |
| Чай с сахаром и лимоном № 377 | 200/15/5 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | 377 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 15,8 | 15,8 | 76,7 | 578,1 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Кондитерское изделие (пряник, вафли, печенье) | 30 | 1,8 | 1,9 | 22,5 | 109,0 | ТТК № 8,9,10 | |
| Чай с сахаром № 376 | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58,0 | 376 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 252 | 2,0 | 1,9 | 37,5 | 167,0 | | |
| Всего за день: | | 17,8 | 17,7 | 114,2 | 745,1 | | |

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

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, | № рецептур | Сборник рецептур |
|----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Птица тушеная в соусе №290/587 | 100 | 10,0 | 11,5 | 5,5 | 167,0 | 290/587 | 2011/2004 |
| Каша гречневая рассыпчатая № 341 | 150 | 6,1 | 4,8 | 27,8 | 178,2 | 341 | 2011 |
| Чай с сахаром № 376 | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58,0 | 376 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 505 | 19,3 | 16,5 | 67,8 | 495,1 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом №1 | 50/20 | 3,4 | 14,9 | 20,9 | 231,1 | 1 | 2011 |
| Напиток из плодов шиповника №388 | 200 | 0,7 | 0,3 | 18,8 | 132,5 | 388 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 270 | 4,1 | 15,2 | 39,7 | 363,6 | | |
| Всего за день: | | 23,4 | 49,2 | 107,5 | 858,7 | | |

10-ти дневное меню для обеспечения беллатным 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, | № рецептур | Сборник рецептур |
|-----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная манная жидкая №311 | 200 | 12,0 | 15,6 | 29,1 | 274,7 | 311 | 2004 |
| Чай с сахаром каркаде № 685 | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,5 | 685 | 2004 |
| Фрукты свежие (яблоко) №338 | 100 | 0,6 | 0,6 | 6,5 | 43,0 | 338 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК№6 | |
| Итого за прием пищи: | 540 | 15,8 | 16,4 | 70,1 | 470,1 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом и повидлом № 2 | 40/10/30 | 3,3 | 3,3 | 31,0 | 247,3 | 2 | 2004 |
| Чай с сахаром № 376 | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58,0 | 376 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 295 | 3,5 | 3,3 | 46,0 | 305,3 | | |
| Всего за день: | | 19,3 | 19,7 | 116,1 | 775,4 | | |

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

9 День

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Тефтели рыбная с томатным соусом №239 | 90/30 | 10,5 | 10,1 | 12,2 | 169,0 | 239 | 2011 |
| Картофель отварной или пюре картофельное №125/128 | 150 | 3,0 | 6,2 | 24,3 | 167,0 | 125/128 | 2011 |
| Чай с сахаром № 376 | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58,0 | 376 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 525 | 16,7 | 16,5 | 71,0 | 485,9 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Кондитерское изделие (пряник, вафли, печенье) | 30 | 1,8 | 1,9 | 22,5 | 109,0 | ТТК №8,9,10 | |
| Чай с сахаром каркаде № 685 | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,5 | 685 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 245 | 2,0 | 1,9 | 37,5 | 169,5 | | |
| Всего за день: | | 18,7 | 18,4 | 108,5 | 655,4 | | |

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

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------|-------------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная, помидор соленый) | 60 | 0,5 | 0,4 | 7,7 | 37,0 | ТТК № 1,2,3,4,5,6 | |
| Плов из птицы № 291 | 200 | 15,3 | 19,0 | 31,5 | 385,0 | 291 | 2011 |
| Чай черный с яблоком № 547 | 200 | 0,3 | 0,1 | 10,2 | 43,0 | ТТК 547 | 2025 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 19,1 | 19,7 | 68,9 | 556,9 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Кондитерское изделие (пряник, вафли, печенье) | 30 | 1,8 | 1,9 | 22,5 | 109,0 | ТТК № 8,9,10 | |
| Компот из смеси сухофруктов №349 | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 349 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 230 | 1,8 | 1,9 | 41,9 | 186,4 | | |
| Всего за день: | | 20,9 | 21,6 | 110,8 | 743,3 | | |

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 | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Итого за весь период | 212,3 | 255,1 | 1 169,7 | 7 681,4 |
| Среднее значение за период | 21,2 | 25,5 | 117,0 | 768,1 |

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.:Делта плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпромформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЦД 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.: Делта принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тугельян В.А.