

Согласовано

Директор МБОУ, ГСШ №1

Скоряков А.А.

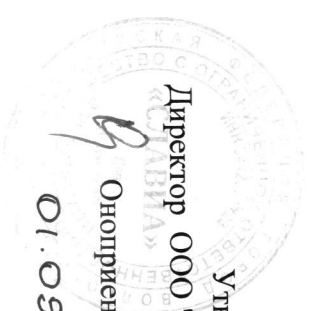


Утверждаю

Директор ООО "Славия"

Онопrienко Ю.М.

01.09. 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

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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	1,3	0,4	7,7	37,0	ТТК № 1,2,3,4,5	
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,5	4,0	5,4	72,2	88	2011
Фрикадельки из птицы с соусом	90/30	15,0	12,8	8,0	191,4	297/593	2011/2004
Рис отварной с овощами	150	3,1	5,9	29,8	178,2	180	2016
Компот из смеси сухофруктов	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 пеклеваннный	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	200	1,1	0,2	19,5	83,4	707	2004
Яблоки печеные	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		

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

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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	
	200	1,5	2,2	9,7	70,0	101	2011
	200	15,6	21,7	30,6	429,4	468	2024
	200	0,1	0,0	28,2	95,3	ТТКС47	2025
Чай черный с яблоком	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пшеничный	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)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Чай с сахаром каркаде	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		

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

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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	200	1,5	3,0	8,9	68,3	135	2004
Фрикадельки рыбные	90	12,0	12,8	9,8	126,0	240	2011
Соус томатный	30	1,1	2,9	2,5	52,0	593	2004
Картофельное пюре	150	4,0	4,0	27,1	210,8	128	2011
Компот из свежих плодов	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)	120	0,5	0,5	11,4	54,7	338	2011
Сок фруктовый	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		

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

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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	200	1,5	2,1	5,4	72,2	88	2011
Гуляш из филе птицы	90	11,4	18,9	0,4	194,0	337	2004
Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,7	28,1	206,4	203	2011
Компот из смеси сухофруктов	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 пеклеваный	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	20/5	1,4	4,7	9,2	84,4	1	2011
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	
Чай с сахаром и лимоном	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		

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

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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	
	200	4,5	2,0	7,5	84,5	82	2011
	90/30	9,4	18,8	14,3	223,2	462/593	2004
	150	3,1	5,9	29,8	178,2	302	2004
Чай черный с яблоком	200	0,1	0,0	28,2	95,3	ТТКС47	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)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Чай с сахаром	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		

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

6 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	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
Птица, тушенная в соусе с овощами	200	12,9	22,3	16,4	329,0	488	2004
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	27,4	112,6	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:	750	24,7	27,6	100,8	761,0		
Полдник							
Бутерброд с маслом	20/5	1,4	4,7	9,2	84,4	1	2011
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Сок фруктовый	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		

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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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	200	0,6	2,2	6,2	68,3	135	2004
Котлета рубленая из птицы	90	14,6	18,7	13,6	223,0	294	2011
Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,7	33,3	206,4	203	2011
Компот из свежих плодов	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	180	1,5	1,1	15,6	78,0	378	2011
Фрукты свежие (яблоко)	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		

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

8 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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 картофельный с макаронными изделиями	200	4,2	2,2	5,3	94,0	103	2011
Тефтели из птицы с соусом томатным	90/30	9,4	18,8	14,3	223,2	462/593	2004
Каша вязкая гречневая	150	3,1	5,9	29,8	178,2	302	2004
Компот из смеси сухофруктов	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 пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	810	23,1	27,6	117,2	799,8		
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8		
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
Фрукты свежие (яблоко)	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	1 006,5		

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

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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	200	1,5	4,0	7,4	72,2	88	2011
Плов из птицы	200	18,8	22,1	36,5	389,0	291	2011
Чай черный с яблоком	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	
Итого за прием пищи:	740	26,4	26,8	109,1	735,2		

Полдник

Бутерброд с маслом	20/5	1,4	4,7	9,2	84,8	1	2011
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	14,8	49,6	376	2004
Фрукты свежие (яблоко)	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		

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

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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	
	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
	200	15,4	21,3	40,1	425,0	ТТК 468	2024
	200	0,2	0,2	19,5	91,9	631	2004
	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	26,2	26,6	111,8	813,4		
Полдник							
Яблоки печеные	100	0,4	0,4	24,9	107,6	372	2011
Чай с сахаром и лимоном	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:		26,9	27,0	151,9	981,0		

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

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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 картофельный с крупой (рис)	200	1,5	2,2	7,8	70,0	101	2011
Фрикадельки из птицы с соусом	90/30	13,5	15,9	8,0	191,4	297/593	2011/2004
Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,7	33,3	206,4	203	2011
Компот из смеси сухофруктов	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	
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	180	1,5	1,1	15,6	78,0	378	2011
Фрукты свежие (яблоко)	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		

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 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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	200	3,4	4,0	16,0	84,5	82	2011
Птица, тушенная в соусе с овощами	200	12,9	22,6	14,4	329,0	488	2004
Чай черный с яблоком	200	0,1	0,0	28,2	95,3	ТТКС47	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	23,1	27,4	100,5	710,4		
Полдник							
Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	114,0	54,7	338	2011
Сок фруктовый	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:		24,5	28,1	232,2	845,4		

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	327,2	346,8	1 880,9	11 445,7
Среднее значение за период	27,3	28,9	156,7	953,8

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

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

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делли принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутьельян В.А.