

Согласовано:

МКОУ СП № 1



Романова О.С.

"13" января 2026

Утверждаю:

Директор ООО "Венера"



И.В.Иванова

"13" января 2026

### Примерное 10-ти дневное меню

для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся с ОВЗ  
возрастной группы 7-11 лет

**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (обед+полдник) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МКОУ "СШ №1"**

**1 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	1,3	0,4	7,7	37,0	ТТК № 1,2,3,4,5	2021
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4,0	7,4	72,2	88	2011
Фрикадельки из птицы с соусом № 297/587	90/30	16,0	12,8	8,0	191,4	297/587	2011/2004
Каша гречневая вязкая № 302	150	6,1	4,8	27,8	178,2	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	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	810	30,8	22,6	117,7	776,4		
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8		
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Чай с сахаром каркаде №685	180	0,2	0,0	13,5	54,5	685	2004
Итого за прием пищи:	300	2,2	2,4	37,4	180,9		
Всего за день:		33,0	25,0	155,1	957,3		

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	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	2021
Суп картофельный с крупой (рис) № 101	200	1,5	2,2	9,7	70,0	101	2011
Котлета рубленая из птицы № 294	90	14,6	18,7	13,6	223,0	294	2004
Макаронные изделия отварные №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4	203	2011
Чай черный с яблоком № 547	200	0,3	0,1	10,2	43,0	547	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:	780	27,9	27,2	103,8	721,1		
Полдник							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Сок фруктовый (яблочный) №707	200	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004

Итого за прием пищи:	300	1,3	0,6	27,2	125,9		
Всего за день:		29,2	27,8	131,0	847,0		

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	2021
Суп из овощей №135	200	1,5	3,0	8,9	68,3	135	2004
Котлета рыбная Любительская № 390	90	12,0	12,8	9,8	126,0	390	2004
Картофель отварной или картофельное пюре №125/128	150	4,0	4,0	39,4	210,8	125/128	2011
Компот из свежих плодов № 631	200	0,2	0,2	27,1	111,1	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:	780	23,7	20,7	122,2	694,9		
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8		
Фрукты свежие №388	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Чай с сахаром и лимоном № 686	200/15/5	0,3	0,0	14,8	69,0	686	2004
Итого за прием пищи:	320	2,3	2,4	38,7	195,4		
Всего за день:		26,0	23,1	160,9	890,3		

4 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	2021
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	200	2,3	2,2	16,1	94,0	103	2011
Плов из птицы №492	200	20,4	25,3	36,5	389,0	492	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	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	740	29,1	28,2	120,4	788,2		
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8		
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Чай с сахаром №685	180/15	0,2	0,0	13,5	55,4	685	2004

Итого за прием пищи:	315	2,2	2,4	37,4	181,8		
Всего за день:		31,3	30,6	157,8	970,0		

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)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	2021
Суп картофельный с горохом №102	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
Птица тушеная в соусе с овощами № 488	200	12,9	22,6	14,4	329,0	488	2004
Компот из смеси сухофруктов (изюм) №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	348	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:	740	24,0	27,8	94,0	738,1		
Полдник							
Бутерброд с маслом №1/2011	20/5	1,4	4,7	9,2	84,4	1	2011
Сок фруктовый (яблочный) №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
Итого за прием пищи:	305	2,7	5,3	36,4	210,3		
Всего за день:		26,7	33,1	130,4	948,4		

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	2021
Борщ с капустой и картофелем № 82	200	1,6	4,0	10,4	84,5	82	2011
Тефтели с соусом 2-вариант куриные № 462/587	90/30	9,4	18,8	14,3	223,2	462/587	2004
Каша пшеничная вязкая № 302	150	4,8	6,2	28,0	180,6	302	2004
Чай с сахаром и лимоном № 686	200/15/5	0,3	0,0	14,8	60,0	686	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:	830	22,1	29,7	104,5	727,0		
Полдник							
Чай с сахаром № 685	200/15	0,2	0,0	15,0	61,6	685	2004
Яблоко печеное № 372	100	0,4	0,4	24,9	108,0	372	2011

Итого за прием пищи:	315	0,6	0,4	39,9	169,6		
Всего за день:		22,7	30,1	144,4	896,6		

7 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	2021
Суп из овощей №135	200	1,5	3,0	8,9	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	302	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:	700	27,8	28,3	119,9	786,7		
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 молоком №378	180	1,5	1,1	15,6	78,0	378	2011
Итого за прием пищи:	300	3,5	3,5	39,5	204,4		
Всего за день:		31,3	31,8	159,4	991,1		

8 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	2021
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	200	2,3	2,2	16,1	94,0	103	2011
Плов из птицы №492	200	20,4	25,3	36,5	389,0	492	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:	740	29,1	28,2	120,4	787,4		
Полдник							
Бутерброд с маслом №1	20/5	1,4	4,7	9,2	84,4	1	2011
Чай черный с яблоком № 547	200	0,3	0,1	10,2	43,0	ТТК 547	2025
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011

Итого за прием пищи:	325	2,1	5,2	28,9	173,0		
Всего за день:		31,2	33,4	149,3	960,4		

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	2021
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4,0	7,4	72,2	88	2011
Тефтели с соусом 2-вариант куриные № 462/587	90/30	9,4	18,8	14,3	223,2	462/587	2004
Каша гречневая вязкая №302	150	6,1	4,8	27,8	178,2	302	2004
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	91,1	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	810	23,3	28,4	96,7	694,5		
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8		
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Сок фруктовый (яблочный) №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
Итого за прием пищи:	300	2,9	2,6	41,6	206,7		
Всего за день:		26,2	31,0	138,3	901,2		

10 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	2021
Суп картофельный с горохом №102	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
Фрикадельки рыбные с соусом томатным № 240/293	90/30	12,3	12,8	9,8	196,0	239/593	2011
Рис отварной с овощами № 180	150	3,6	6,0	37,1	221,0	180	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	26,7	24,1	118,6	805,4		
Полдник							
Бутерброд с маслом №1/2011	20/5	1,4	4,7	9,2	84,8	1	2011
Чай с сахаром №685	180/15	0,1	0,0	14,8	59,3	685	2004
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011

<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>1,9</b>	<b>5,1</b>	<b>33,5</b>	<b>189,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>28,6</b>	<b>29,2</b>	<b>152,1</b>	<b>995,1</b>		

### **ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

<b>Итого</b>	<b>б</b>	<b>ж</b>	<b>уг</b>	<b>ккал</b>
<b>Итого за период</b>	<b>286,2</b>	<b>295,1</b>	<b>1 478,7</b>	<b>9 357,4</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>28,6</b>	<b>29,5</b>	<b>147,9</b>	<b>935,7</b>

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 предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

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