

Согласовано:

МКОУ СП № 1



Романова О.С.

Утверждаю:

Директор ООО "Венера"

«Венера» И.В.Иванова

"13" января 2026



### Примерное 10-ти дневное меню

**для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся с ОВЗ  
возрастной группы 12-18 лет**

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет МКОУ "СШ №1"**

**1 день**

<b>Прием пищи, наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергети-ческая ценность, ккал</b>	<b>№ рецептуры</b>	<b>Сборник рецептур</b>
		<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>			
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2,2	0,7	12,8	62,0	TTK № 1,2,3,4,5	2021
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,9	5,0	9,3	90,3	88	2011
Фрикадельки из птицы с соусом № 297/587	100/30	17,8	14,2	8,9	212,7	297/587	2011/2004
Каша гречневая вязкая № 302	180	5,8	7,4	33,6	216,7	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	TTK № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	TTK № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>33,6</b>	<b>27,9</b>	<b>131,4</b>	<b>879,3</b>		

**Полдник**

Чай с сахаром каркаде №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4,0	5,0	35,5	202,0		
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>4,6</b>	<b>5,4</b>	<b>60,0</b>	<b>308,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>38,2</b>	<b>33,3</b>	<b>191,4</b>	<b>1 187,4</b>		

**2 день**

<b>Прием пищи, наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергети-ческая ценность, ккал</b>	<b>№ рецептуры</b>	<b>Сборник рецептур</b>
		<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>			
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	TTK № 1,2,3,4,5	2021
Суп картофельный с крупой (рис) № 101	250	1,9	2,8	12,1	87,5	101	2011
Котлета рубленая из птицы № 294	100	16,2	20,8	15,1	247,8	294	2004
Макаронные изделия отварные №203	180	6,5	6,8	28,2	247,7	203	2011
Чай черный с яблоком № 547	200	0,3	0,1	10,2	43,0	TTK 547	2025
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	TTK № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	TTK № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>31,9</b>	<b>31,4</b>	<b>108,1</b>	<b>832,7</b>		
<b>Полдник</b>							
Сок фруктовый ( яблочный) №707	200	1,1	0,2	19,5	83,4	707	2004
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>1,7</b>	<b>0,8</b>	<b>33,8</b>	<b>151,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>33,6</b>	<b>32,2</b>	<b>141,9</b>	<b>984,5</b>		

## 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)	100	2,2	0,7	12,8	62,0	TTK № 1,2,3,4,5	2021
Суп из овощей №135	250	1,9	3,8	11,1	85,4	135	2004
Котлета рыбная Любительская № 390	100	13,3	14,2	10,9	140,0	390	2004
Картофель отварной или картофельное пюре №125	180	4,7	4,7	47,3	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	TTK № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	TTK № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>29,9</b>	<b>24,4</b>	<b>159,0</b>	<b>872,6</b>		
<b>Полдник</b>							
Чай с сахаром и лимоном №686	200/15/5	0,3	0,0	14,8	60,0	686	2004
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4,0	5,0	35,5	202,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>5,1</b>	<b>5,8</b>	<b>65,1</b>	<b>345,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35,0</b>	<b>30,2</b>	<b>224,1</b>	<b>1 218,3</b>		

## 4 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)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	TTK № 1,2,3,4,5	2021
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	250	2,9	2,8	20,1	117,5	103	2011
Плов из птицы №492	230	23,5	29,1	42,0	437,2	492	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	TTK № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	TTK № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>33,8</b>	<b>32,8</b>	<b>135,4</b>	<b>887,9</b>		
<b>Полдник</b>							
Чай с сахаром №685	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	685	2004
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4,0	5,0	35,5	202,0		
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>4,5</b>	<b>5,4</b>	<b>59,8</b>	<b>306,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>38,3</b>	<b>38,2</b>	<b>195,2</b>	<b>1 194,8</b>		

## 5 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)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	TTK № 1,2,3,4,5	2021
Суп картофельный с горохом №102	250	5,8	5,5	19,0	147,3	102	2011
Птица тушеная в соусе с овощами №488	230	14,8	26,0	16,6	378,4	488	2004
Компот из мсеси 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	TTK № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	TTK № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>27,4</b>	<b>32,4</b>	<b>100,7</b>	<b>822,1</b>		
<b>Полдник</b>							
Бутерброд с маслом №1/2011	40/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1	2011
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
Сок фруктовый (яблочный) №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>3,8</b>	<b>8,3</b>	<b>46,7</b>	<b>283,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>31,2</b>	<b>40,7</b>	<b>147,4</b>	<b>1 105,8</b>		

## 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)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	TTK № 1,2,3,4,5	2021
Борщ с капустой и картофелем № 82	250	1,6	4,0	10,4	84,5	82	2011
Тефтели с соусом 2-вариант куриные № 462/587	100/30	10,4	22,0	15,9	281,3	462/587	2004
Каша пшеничная вязкая № 302	180	5,8	7,4	33,6	216,7	302	2004
Чай с сахаром и лимоном №686	200/15/5	0,3	0,0	14,8	60,0	686	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	TTK № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	TTK № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>970</b>	<b>25,1</b>	<b>34,3</b>	<b>117,2</b>	<b>849,2</b>		
<b>Полдник</b>							
Чай с сахаром № 685	200/15	0,2	0,0	15,0	61,6	686	2004
Яблоко печеное №372	150	0,6	0,6	37,4	161,5	372	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>0,8</b>	<b>0,6</b>	<b>52,4</b>	<b>223,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>25,9</b>	<b>34,9</b>	<b>169,6</b>	<b>1 072,3</b>		

## 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)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	TTK № 1,2,3,4,5	2021
Суп из овощей №135	250	1,9	3,8	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	302	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	TTK № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	TTK № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>31,8</b>	<b>32,5</b>	<b>124,0</b>	<b>898,7</b>		

## Полдник

Чай с молоком №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
Кондитеские изделия (печенье, вафли)	50	4,0	5,0	35,5	202,0		
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>6,1</b>	<b>6,7</b>	<b>62,3</b>	<b>334,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37,9</b>	<b>39,2</b>	<b>186,3</b>	<b>1 233,0</b>		

## 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)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	TTK № 1,2,3,4,5	2021
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	250	2,9	2,8	20,1	117,5	103	2011
Плов из птицы №492	230	23,5	29,1	42,0	437,2	492	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	TTK № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	TTK № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>33,8</b>	<b>32,8</b>	<b>135,4</b>	<b>887,9</b>		

## Полдник

Чай черный с яблоком № 547	200	0,3	0,1	10,2	43,0	TTK 547	2025
Бутерброд с маслом №1/2011	40/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1	2011
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>3,2</b>	<b>8,2</b>	<b>39,2</b>	<b>246,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37,0</b>	<b>41,0</b>	<b>174,6</b>	<b>1 134,3</b>		

## 9 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)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	ТТК № 1 2 3 4 5	2021
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,9	5,0	9,3	90,3	88	2011
Тефтели с соусом 2-вариант куриные № 462/587	100/30	10,4	22,0	15,9	281,3	462/587	2004
Каша гречневая вязкая №302	180	5,8	7,4	33,6	216,7	302	2004
Чай черный с яблоком № 547	200	0,3	0,1	10,2	43,0	ТТК 547	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>25,4</b>	<b>35,4</b>	<b>111,5</b>	<b>838,0</b>		
<b>Полдник</b>							
Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,4	54,7	338	2011
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4,0	5,0	35,5	202,0		
Сок фруктовый (яблочный) №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>5,4</b>	<b>5,7</b>	<b>64,6</b>	<b>337,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>30,8</b>	<b>41,1</b>	<b>176,1</b>	<b>1 175,0</b>		

## 10 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)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	ТТК № 1.2.3.4.5	2021
Суп картофельный с горохом №102	250	5,8	5,5	15,2	147,3	102	2011
Фрикадельки рыбные с соусом томатным № 240/293	100/30	14,9	14,3	13,7	158,0	240/293	2011/2004
Рис отварной с овощами № 180	180	7,8	8,3	48,2	261,0	180	2016
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	92,0	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>35,0</b>	<b>29,1</b>	<b>134,3</b>	<b>842,1</b>		
<b>Полдник</b>							
Чай с сахаром №685	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	685	2004
Бутерброд с маслом №1/2011	40/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1	2011
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>2,8</b>	<b>7,9</b>	<b>39,0</b>	<b>239,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37,8</b>	<b>37,0</b>	<b>173,3</b>	<b>1 082,0</b>		

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	345,7	367,8	1 779,9	11 387,4
Среднее значение за период	34,6	36,8	178,0	1138,7

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Де Ли 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.: Де Ли принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.