

Согласовано:

МКОУ СШ № 1



Романова О.С.

Утверждаю:

Директор ООО «Венера»



И.В. Иванова

"13" января 2026

### Примерное 10-ти дневное меню

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

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МКОУ "СШ №1"

1 день

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------------|--------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                |              |                  |
| Завтрак                                 |              |                  |         |             |                                |              |                  |
| Бутерброд с маслом сливочным и повидлом | 40/10/35     | 7,9              | 6,2     | 42,0        | 236                            | 2            | 2004             |
| Каша вязкая молочная рисовая            | 200          | 5,6              | 10,6    | 40,7        | 275                            | 174          | 2011             |
| Чай с сахаром                           | 200/15       | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58                             | 685          | 2004             |
| Итого за прием пищи:                    | 500          | 13,7             | 16,8    | 97,7        | 569                            |              |                  |
| Полдник                                 |              |                  |         |             |                                |              |                  |
| Фрукты свежие                           | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,5         | 46                             | 338          | 2011             |
| Чай с сахаром (каркаде)                 | 180          | 0,2              | 0,0     | 13,5        | 55                             | 685          | 2004             |
| Кондитерские изделия ( печенье, вафли)  | 20           | 1,6              | 2,0     | 14,4        | 81                             |              |                  |
| Итого за прием пищи:                    | 300          | 2,2              | 2,4     | 37,4        | 182                            |              |                  |
| Всего за день:                          |              | 17,5             | 19,4    | 125,3       | 754                            |              |                  |

2день

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры   | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |               |                  |
| Завтрак  |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Овощи по сезону ( огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, огурец соленый, свекла отварная) | 60           | 0,5              | 0,1     | 0,1         | 7,6                           | ТТК 1,2,3,4,5 |                  |
| Гречка по-купечески  | 200          | 21,9             | 25,3    | 40,1        | 425                           | ТТК 468       | 2024             |
| Чай черный с яблоком   | 200          | 0,3              | 0,1     | 10,2        | 43                            | ТТК 547       | 2025             |
| Хлеб пшеничный   | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 92                            | ТТК 6         |                  |
| Итого за прием пищи:   | 500          | 25,7             | 25,7    | 69,9        | 567,6                         |               |                  |
| Полдник  |              |                  |         |             |                               |               |                  |
| Фрукты свежие  | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,5         | 46                            | 338           | 2011             |
| Сок фруктовый  | 200          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 80                            | 707           | 2004             |
| Итого за прием пищи:   | 300          | 1,3              | 0,6     | 27,2        | 126                           |               |                  |
| Итого за день:   |              | 22,3             | 23,8    | 98,6        | 706                           |               |                  |

| 3 день                                |              |                  |         |             |                                |              |                  |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------------|--------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                |              |                  |
| Завтрак                               |              |                  |         |             |                                |              |                  |
| Бутерброд с маслом сливочным          | 40/10        | 7,5              | 7,6     | 15,1        | 145                            | 1            | 2004             |
| Каша молочная манная                  | 200          | 6,8              | 8,3     | 35,1        | 241                            | 241          | 2004             |
| Фрукты свежие (яблоко)                | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,5         | 43                             | 43           | 2011             |
| Чай с сахаром (каркаде)               | 200          | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 61                             | 61           | 2004             |
| Итого за прием пищи:                  | 550          | 14,9             | 16,3    | 74,7        | 490                            |              |                  |
| Полдник                               |              |                  |         |             |                                |              |                  |
| Бутерброд с маслом сливочным          | 20/5         | 3,7              | 4,8     | 9,1         | 85                             | 1            | 2004             |
| Фрукты свежие                         | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,5         | 46                             | 338          | 2011             |
| Чай с сахаром, лимоном                | 180/15/5     | 0,3              | 0,0     | 13,7        | 54                             | 686          | 2004             |
| Итого за прием пищи:                  | 325          | 4,4              | 5,2     | 32,3        | 185                            |              |                  |
| Всего за день:                        |              | 19,3             | 21,5    | 107,0       | 675                            |              |                  |
| 4 день                                |              |                  |         |             |                                |              |                  |
| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                |              |                  |
| Завтрак                               |              |                  |         |             |                                |              |                  |
| Фрикадельки рыбные с соусом томатным  | 90/30        | 13,4             | 12,9    | 12,3        | 158                            | 240/293      | 2011/2004        |
| Макаронные изделия отварные           | 150          | 5,4              | 5,7     | 33,2        | 206,4                          | 203          | 2011             |
| Чай с сахаром и лимоном               | 200/15/5     | 0,3              | 0,0     | 14,8        | 60                             | 685          | 2004             |
| Хлеб пшеничный                        | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 92                             | ТТК 6        |                  |
| Итого за прием пищи:                  | 530          | 22,1             | 18,8    | 79,8        | 516,4                          |              |                  |
| Полдник                               |              |                  |         |             |                                |              |                  |
| Фрукты свежие                         | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,5         | 46                             | 338          | 2011             |
| Компот из сухофруктов                 | 180          | 0,5              | 0,0     | 28,3        | 112                            | 639          | 2004             |
| Кондитерские изделия (печенье, вафли) | 20           | 1,6              | 2,0     | 14,4        | 81                             |              |                  |
| Итого за прием пищи:                  | 300          | 2,5              | 2,4     | 52,2        | 239                            |              |                  |
| Всего за день:                        |              | 24,6             | 21,2    | 132,0       | 755,4                          |              |                  |

| 5 день   |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным | 200/50       | 11,4             | 14,0    | 67,2        | 356                           | 315/596     | 2004             |
| Чай с сахаром                                  | 200/15       | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58                            | 685         | 2004             |
| Хлеб пшеничный                                 | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,4        | 115                           | ТТК 6       |                  |
| Итого за прием пищи:                           | 515          | 15,3             | 14,3    | 106,6       | 529                           |             |                  |
| Полдник  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Бутерброд с маслом сливочным                   | 20/5         | 3,7              | 4,8     | 9,1         | 85                            | 1           | 2004             |
| Фрукты свежие                                  | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,5         | 46                            | 338         | 2011             |
| Сок фруктовый                                  | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 80                            | 707         | 2004             |
| Итого за прием пищи:                           | 305          | 5,0              | 5,4     | 36,3        | 211                           |             |                  |
| Всего за день:                                 |              | 20,3             | 19,7    | 142,9       | 740                           |             |                  |
| 6 день   |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Бутерброд с маслом сливочным                   | 40/10        | 7,5              | 7,6     | 15,1        | 145                           | 1           | 2004             |
| Каша молочная геркулесовая вязкая              | 200          | 8,1              | 11,5    | 40,8        | 249                           | 302         | 2004             |
| Фрукты свежие (яблоко)                         | 100          | 0,3              | 0,0     | 8,6         | 40                            | 338         | 2011             |
| Чай с молоком                                  | 200          | 1,6              | 1,6     | 17,3        | 87                            | 378         | 2011             |
| Итого за прием пищи:                           | 550          | 17,5             | 20,7    | 81,8        | 521                           |             |                  |
| Полдник  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Яблоки печеные                                 | 100          | 0,3              | 0,2     | 40,2        | 161                           | 674         | 2004             |
| Чай с сахаром и лимоном                        | 200/15/5     | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58                            | 686         | 2004             |
| Итого за прием пищи:                           | 320          | 0,5              | 0,2     | 55,2        | 219                           |             |                  |
| Всего за день:                                 |              | 18,0             | 20,9    | 137,0       | 740                           |             |                  |

| 7 день                                |              |                  |         |             |                                |              |                  |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------------|--------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                |              |                  |
| Завтрак                               |              |                  |         |             |                                |              |                  |
| Котлета рубленая из птицы             | 90           | 14,5             | 13,6    | 13,6        | 206                            | 498          | 2004             |
| Каша гречневая вязкая                 | 150          | 4,5              | 6,8     | 22,4        | 171                            | 510          | 2004             |
| Соус томатный                         | 30           | 0,8              | 1,4     | 2,5         | 26                             | 587          | 2004             |
| Чай с сахаром                         | 200/15       | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58                             | 685          | 2004             |
| Хлеб пшеничный                        | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 92                             | ТТК 6        |                  |
| Итого за прием пищи:                  | 525          | 23,0             | 22,0    | 73,0        | 553                            |              |                  |
| Полдник                               |              |                  |         |             |                                |              |                  |
| Фрукты свежие                         | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,5         | 46                             | 338          | 2011             |
| Чай с молоком                         | 180          | 1,4              | 1,4     | 15,6        | 78                             | 378          | 2011             |
| Кондитерские изделия (печенье, вафли) | 20           | 1,6              | 2,0     | 14,4        | 81                             |              |                  |
| Итого за прием пищи:                  | 300          | 3,4              | 3,8     | 39,5        | 205                            |              |                  |
| Всего за день:                        |              | 26,4             | 25,8    | 112,5       | 758                            |              |                  |
| 8 день                                |              |                  |         |             |                                |              |                  |
| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                |              |                  |
| Завтрак                               |              |                  |         |             |                                |              |                  |
| Гуляш из филе птицы                   | 100          | 12,3             | 12,7    | 3,5         | 156                            | 337          | 2004             |
| Макаронные изделия отварные           | 150          | 5,3              | 6,2     | 35,3        | 201                            | 516          | 2004             |
| Чай с сахаром каркаде                 | 200          | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 61                             | 685          | 2004             |
| Хлеб пшеничный                        | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 115                            | ТТК 6        |                  |
| Итого за прием пищи:                  | 500          | 21,5             | 19,2    | 78,1        | 533                            |              |                  |
| Полдник                               |              |                  |         |             |                                |              |                  |
| Фрукты свежие                         | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,5         | 46                             | 338          | 2011             |
| Сок фруктовый                         | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 80                             | 707          | 2004             |
| Кондитерские изделия (печенье, вафли) | 20           | 1,6              | 2,0     | 14,4        | 81                             |              |                  |
| Итого за прием пищи:                  | 300          | 2,9              | 2,6     | 41,6        | 207                            |              |                  |
| Всего за день:                        |              | 24,4             | 21,8    | 119,7       | 740                            |              |                  |

| 9 день                                  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                 |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Фрикадельки из птицы с соусом томатным  | 90/30        | 14,4             | 11,9    | 11,2        | 200                           | 297/587     | 2011/2004        |
| Рис отварной с овощами                  | 150          | 6,5              | 6,8     | 40,2        | 190                           | 180         | 2016             |
| Чай с сахаром                           | 200/15       | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58                            | 685         | 2004             |
| Хлеб пшеничный                          | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 92                            | ТТК 6       |                  |
| Итого за прием пищи:                    | 525          | 24,1             | 18,9    | 85,9        | 540                           |             |                  |
| Полдник                                 |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Фрукты свежие                           | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,5         | 46                            | 338         | 2011             |
| Чай с сахаром, лимоном                  | 180/15/5     | 0,3              | 0,0     | 13,7        | 54                            | 686         | 2004             |
| Кондитерские изделия (печенье, вафли)   | 20           | 1,6              | 2,0     | 14,4        | 81                            |             |                  |
| Итого за прием пищи:                    | 322          | 2,3              | 2,4     | 37,6        | 181                           |             |                  |
| Всего за день:                          |              | 26,4             | 21,3    | 123,5       | 721                           |             |                  |
| 10 день                                 |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                 |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Бутерброд с маслом сливочным и повидлом | 40/10/30     | 7,9              | 6,2     | 42,0        | 236                           | 2           | 2004             |
| Каша молочная "Дружба"                  | 200          | 6,6              | 8,3     | 35,1        | 241                           | 175         | 2011             |
| Чай с сахаром и лимоном                 | 200/15/5     | 0,3              | 0,0     | 15,2        | 60                            | 686         | 2004             |
| Итого за прием пищи:                    | 502          | 14,8             | 14,5    | 92,3        | 537                           |             |                  |
| Полдник                                 |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Бутерброд с маслом сливочным            | 20/5         | 3,7              | 4,8     | 9,1         | 85                            | 1           | 2004             |
| Фрукты свежие                           | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,5         | 46                            | 338         | 2011             |
| Чай с сахаром                           | 180/10       | 0,2              | 0,0     | 13,5        | 52                            | 685         | 2004             |
| Итого за прием пищи:                    | 300          | 4,3              | 5,2     | 32,1        | 183                           |             |                  |
| Всего за день:                          |              | 19,1             | 19,7    | 124,4       | 720                           |             |                  |

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

|                                   | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г    | Энергетическая |  |  |
|-----------------------------------|--------------|--------------|----------------|----------------|--|--|
| <b>Итого за период</b>            | <b>218,3</b> | <b>215,1</b> | <b>1 222,9</b> | <b>7 309,4</b> |  |  |
| <b>Среднее значение за период</b> | <b>21,8</b>  | <b>21,5</b>  | <b>122,3</b>   | <b>730,94</b>  |  |  |

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 584с.

Сборник рецептур и кулинарных изделий диетического питания для предприятий общественного питания / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2002. - 632с.

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

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под ред. Ф.Л.Марчука - М.Хлебпродинформ, 1996. - 617с.**