

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО ТПП "Сириус-Н"

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ № 9

И.Ю.Лебедева
09.02.2026 г.

Н.В. Петрова
09.02.2026г.

Примерное десятидневное меню завтраков для обучающихся, с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов детства 1-11 классов

| 1 неделя понедельник | | | | | | |
|----------------------|--|------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|
| № рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса порц | Энергет . ценн. | Пищевые вещества (г) | | |
| | | | | Б | Ж | У |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 181/11 | Каша молочная (манная, рисовая или пшенная) с маслом сл. | 200 | 167,90 | 4,72 | 6,97 | 21,32 |
| 14/11 | Масло сливочное | 10 | 66,00 | 0,10 | 4,20 | 0,13 |
| 376/11 | Чай с сахаром | 200 | 40,00 | 0,53 | 0,02 | 9,47 |
| ПР | Хлеб пшеничный йодированный | 45 | 84,00 | 3,70 | 0,60 | 16,00 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 51,20 | 1,76 | 0,32 | 10,40 |
| ПР | Кондитерские изделия | 20 | 62,90 | 1,70 | 6,80 | 13,40 |
| Итого завтрак | | 500 | 472,00 | 12,51 | 18,91 | 70,72 |
| 1 неделя вторник | | | | | | |
| № рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса порц | Энергет . ценн. | Пищевые вещества (г) | | |
| | | | | Б | Ж | У |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 234, 229/11 | Котлета рыбная (п/ф) или рыба тушеная в томате с овощами (50/40) | 90 | 147,68 | 12,80 | 8,38 | 6,50 |
| 171, 302/11 | Каша рассыпчатая (пшеничная, пшеничная, ячневая или перловая) | 150 | 217,00 | 5,69 | 6,92 | 34,00 |
| 55/15 | Салат из свеклы с огурцами солеными | 60 | 45,00 | 1,20 | 2,50 | 4,30 |
| 377/11 | Чай с лимоном | 200 | 41,60 | 0,60 | 0,03 | 9,87 |
| ПР | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 75,00 | 3,20 | 0,50 | 14,30 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 70,00 | 2,40 | 0,40 | 14,00 |
| Итого завтрак | | 575 | 596,28 | 25,89 | 18,73 | 82,97 |
| 1 неделя среда | | | | | | |
| № рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса порц | Энергет . ценн. | Пищевые вещества (г) | | |
| | | | | Б | Ж | У |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 291/11 | Плов из птицы | 200 | 305,00 | 13,95 | 12,47 | 35,73 |
| 349/11 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 168,34 | 1,16 | 0,30 | 47,26 |
| ПР | Икра кабачковая | 60 | 57,00 | 1,06 | 2,20 | 4,20 |
| ПР | Хлеб пшеничный йодированный | 45 | 84,00 | 3,70 | 0,60 | 16,00 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 70,00 | 2,40 | 0,40 | 14,00 |
| Итого завтрак | | 540 | 684,34 | 22,27 | 15,97 | 117,19 |
| 1 неделя четверг | | | | | | |
| № рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса порц | Энергет . ценн. | Пищевые вещества (г) | | |
| | | | | Б | Ж | У |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 181/11 | Каша молочная (манная, рисовая или пшенная) с маслом сл. | 200 | 167,90 | 4,72 | 6,97 | 21,32 |

| 376/11 | Чай с сахаром | 200 | 40,00 | 0,53 | 0,02 | 9,47 |
|-----------------------------|---|------------|-------------------|----------------------|--------------|---------------|
| ПР | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 75,00 | 3,20 | 0,50 | 14,30 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 51,20 | 1,76 | 0,32 | 10,40 |
| 338/11 | Фрукты свежие | 100 | 66,60 | 0,60 | 0,78 | 11,74 |
| | Итого завтрак | 565 | 400,70 | 10,81 | 8,59 | 67,23 |
| 1 неделя пятница | | | | | | |
| № рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Энергет. ценн. | Пищевые вещества (г) | | |
| | | порц | | Б | Ж | У |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 290/11 | Птица, тушенная в соусе (50/40) | 90 | 160,00 | 11,50 | 13,26 | 3,51 |
| 202,309/11 | Макаронные изделия отварные | 150 | 205,41 | 5,53 | 6,02 | 36,02 |
| 349/11 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 168,34 | 1,16 | 0,30 | 47,26 |
| Таб.32/13 | Свекла отварная с маслом растительным | 60 | 46,90 | 0,72 | 0,40 | 1,56 |
| ПР | Хлеб пшеничный йодир. | 20 | 38,00 | 1,60 | 0,30 | 7,00 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 22 | 44,00 | 1,50 | 0,32 | 9,00 |
| | Итого за обед | 542 | 662,65 | 22,01 | 20,60 | 104,35 |
| 2 неделя понедельник | | | | | | |
| № рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Энергет. ценн. | Пищевые вещества (г) | | |
| | | порц | | Б | Ж | У |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 181/11 | Каша молочная (манная, рисовая или пшенная) с маслом сл. | 200 | 167,90 | 4,72 | 6,97 | 21,32 |
| 14/11 | Масло сливочное | 10 | 66,00 | 0,10 | 4,20 | 0,13 |
| 376/11 | Чай с сахаром | 200 | 40,00 | 0,53 | 0,02 | 9,47 |
| ПР | Хлеб пшеничный йодированный | 45 | 84,00 | 3,70 | 0,60 | 16,00 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 51,20 | 1,76 | 0,32 | 10,40 |
| ПР | Кондитерские изделия | 20 | 62,90 | 1,70 | 6,80 | 13,40 |
| | Итого завтрак | 500 | 472,00 | 12,51 | 18,91 | 70,72 |
| 2 неделя вторник. | | | | | | |
| № рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Энергет. ценн. | Пищевые вещества (г) | | |
| | | порц | | Б | Ж | У |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 234, 229/11 | Котлета рыбная (п/ф) или рыба тушенная в томате с овощами (50/40) | 90 | 147,68 | 12,80 | 8,38 | 6,50 |
| 171, 302/11 | Каша рассыпчатая (пшенная, пшеничная, ячневая или перловая) | 150 | 217,00 | 5,69 | 6,92 | 34,00 |
| 55/15 | Салат из свеклы с огурцами солеными | 60 | 45,00 | 1,20 | 2,50 | 4,30 |
| 377/11 | Чай с лимоном | 200 | 41,60 | 0,60 | 0,03 | 9,87 |
| ПР | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 75,00 | 3,20 | 0,50 | 14,30 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 70,00 | 2,40 | 0,40 | 14,00 |
| | Итого завтрак | 575 | 596,28 | 25,89 | 18,73 | 82,97 |
| 2 неделя среда | | | | | | |
| № рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Энергет. ценн. | Пищевые вещества (г) | | |
| | | порц | | Б | Ж | У |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 120/11 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 201,00 | 9,38 | 11,00 | 19,76 |
| 376/11 | Чай с сахаром | 200 | 40,00 | 0,53 | 0,02 | 9,47 |
| ПР | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 75,00 | 3,20 | 0,50 | 14,30 |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 51,20 | 1,76 | 0,32 | 10,40 |
| 338/11 | Фрукты свежие | 100 | 66,60 | 0,60 | 0,78 | 11,74 |

| | | Итого завтрак | 565 | 433,80 | 15,47 | 12,62 | 65,67 |
|-------------------------|--------------------------------------|----------------------|-------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|
| 2 неделя четверг | | | | | | | |
| № рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Энергет. ценн. | Пищевые вещества (г) | | | |
| | | порц | | Б | Ж | У | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 295/11 | Кнели из кур с соусом (50/40) | 90 | 168,70 | 8,80 | 8,64 | 6,50 | |
| ГП | Икра кабачковая | 60 | 57,00 | 1,06 | 2,20 | 4,20 | |
| 202,309/11 | Макаронные изд.отварные | 150 | 205,41 | 5,53 | 6,02 | 36,02 | |
| 349/11 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 168,34 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | |
| ПР | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 70,14 | 2,37 | 0,30 | 14,48 | |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 51,20 | 1,76 | 0,32 | 10,40 | |
| Итого завтрак | | 555 | 720,79 | 19,70 | 18,20 | 101,75 | |
| 2 неделя пятница | | | | | | | |
| № рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Энергет. ценн. | Пищевые вещества (г) | | | |
| | | порц | | Б | Ж | У | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 289/11 | Рагу из птицы | 200 | 302,00 | 15,97 | 19,11 | 28,57 | |
| 45,47/11 | Салат из свежей или квашеной капусты | 60 | 64,00 | 1,02 | 2,00 | 15,07 | |
| 377/11 | Чай с лимоном | 200 | 41,60 | 0,60 | 0,03 | 9,87 | |
| ПР | Хлеб пшеничный йодированный | 45 | 84,00 | 3,70 | 0,60 | 16,00 | |
| ПР | Хлеб ржано-пшеничный | 38 | 77,00 | 2,60 | 0,50 | 15,00 | |
| Итого завтрак | | 543 | 569 | 23,89 | 22,24 | 84,51 | |

Условные обозначения: ПР - продовольственный продукт

Меню составлено согласно:

-СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

-Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях 2011г. под ред. Могильный М.П.,Тутельян В.А.

Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций 2016г. под редакцией В.Р.Кучма

-Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2013г. под редакцией Здобнов А.И., Цыганенко В.А.

-Методические рекомендации МР 2.4 0179-20 "Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций" Утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю.Поповой 18 мая 2020г.