

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО ТПП "Сириус-Н"

И.Ю.Лебедева
01.09.2025г.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ № 9

Н.В. Петрова
01.09.2025г.

Примерное десятидневное меню для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов 1-4 классов

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энергет.ценн.	Пищевые вещества (г)		
		порц		Б	Ж	У
	ЗАВТРАК					
181/11	Каша жидкая молочная манная с маслом сл.	205	167,90	4,72	6,97	21,32
15/11	Сыр порциями	10	36,00	2,32	2,95	0,00
375,377/11	Чай с лимоном	200	41,60	0,60	0,03	9,87
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	45	105,21	3,56	0,45	21,71
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	51,20	1,76	0,32	10,40
ПР	Кондитерские изделия	20	62,90	1,70	6,80	13,40
	Итого завтрак	504	464,81	14,66	17,52	76,70
	ОБЕД					
102/11	Суп картофельный с горохом	200	138,60	7,39	8,22	19,23
279/11	Тефтели 2-й вариант или полуфабрикат из мяса птицы с соусом (50/40)	90	274,10	7,46	9,49	10,70
302/11	Каша рассыпчатая (пшениная, овсяная, ячневая, перловая)	150	223,31	5,69	6,92	36,70
70,71/11	Овощи соленые/свежие	60	8,46	0,48	0,06	4,02
375,376/11	Чай с сахаром	180	36,00	0,48	0,00	8,52
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	20	56,11	1,20	0,34	11,06
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	51,20	1,76	0,32	10,40
	Итого за обед	724	787,78	24,46	25,35	100,63
	ПОЛДНИК					
385/11	Молоко кипяченое	200	107,00	5,80	5,00	9,60
ПР	Хлебобулочное изделие (пирожок с картофелем печеный)	100	187,30	4,80	7,00	26,30
	Итого за полдник	300	294,30	10,60	12,00	35,90
	1 неделя вторник					
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энергет.ценн.	Пищевые вещества (г)		
		порц		Б	Ж	У
	ЗАВТРАК					
279/11	Тефтели 2-й вариант с соусом (50/40)	90	274,10	7,46	9,49	10,70
171, 302/11	Каша рассыпчатая (пшениная, овсяная, ячневая, перловая)	150	245,09	7,92	5,60	39,87
53/15	Свекла отварная с маслом растительным и зеленым горошком	60	33,41	0,55	3,80	1,07
375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	70,14	2,37	0,30	14,48
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	34,13	1,17	0,21	6,93
	Итого завтрак	546	696,87	20,00	19,42	82,52
	ОБЕД					
82/11	Борщ из св. капус с карт.	200	132,00	1,61	7,39	14,00
234, 229/11	Котлета рыбная или рыба тушенная в томате с овощами (50/50)	100	168,78	12,80	8,38	6,50
302/11	Каша рассыпчатая (пшениная, овсяная, ячневая, перловая)	150	223,31	5,69	6,92	36,70
45,47/11	Салат из свежей или кваш капусты	60	64,00	1,02	3,00	15,07
375,377/11	Чай с лимоном	180	37,44	0,54	0,02	8,88
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	105,21	3,56	0,45	21,71
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	51,20	1,76	0,32	10,40
	Итого за обед	759	781,94	26,98	26,48	113,26
	ПОЛДНИК					
375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
ПР	Хлебобулочное изделие (пирожок с капустой печеный)	100	218,67	7,00	7,00	27,60

	Итого за полдник	300	258,67	7,53	7,02	37,07
	1 неделя среда					
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энергет.	Пищевые вещества (г)		
		порц		Б	Ж	У
	ЗАВТРАК					
183/11	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (200/5)	205	151,50	4,50	5,10	21,90
375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	116,9	3,96	0,50	24,12
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	51,2	1,76	0,32	10,40
14/11	Масло порциями	10	66,0	0,10	7,20	0,13
	Итого завтрак	500	425,60	10,85	13,14	66,02
	ОБЕД					
101/11	Суп картофельный с крупой	200	98,60	1,60	2,17	9,69
289/11	Рагу из птицы	200	302,00	15,97	19,11	28,57
70,71/11	Овощи соленые/свежие	60	8,46	0,48	0,06	4,02
349/11	Компот из смеси сухофруктов	180	146,69	1,04	0,27	25,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	105,21	3,56	0,45	21,71
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	51,20	1,76	0,32	10,40
	Итого за обед	709	712,16	24,41	22,38	99,39
	ПОЛДНИК					
375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
ПР	Хлебобулочное изделие (ватрушка)	100	208	7,50	7,00	37,93
	Итого за полдник	300	248,00	8,03	7,02	47,40
	1 неделя четверг					
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энергет.	Пищевые вещества (г)		
		порц		Б	Ж	У
	ЗАВТРАК					
120/11	Суп молочный с макаронными изд	200	201,00	9,38	11,00	19,76
375,377/11	Чай с лимоном	200	41,60	0,60	0,03	9,87
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	70,14	2,37	0,30	14,48
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	34,13	1,17	0,21	6,93
338/11	Фрукты свежие	100	66,60	0,60	0,60	16,74
	Итого завтрак	546	413,47	14,12	12,14	67,78
	ОБЕД					
103/11	Суп картофельный с макарон. изд	200	94,60	4,95	6,27	23,95
268/11	Котлеты, биточки, шницели с соусом (50/40)	90	204,00	7,26	12,96	7,80
302/11	Каша рассыпчатая (рисовая или гречневая)	150	245,09	8,92	5,60	39,87
Таб.32/13	Свекла отварная с маслом растительным	60	11,70	0,72	0,03	1,56
375,376/11	Чай с сахаром	180	36,00	0,48	0,02	8,52
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	105,21	3,56	0,45	21,71
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	51,20	1,76	0,32	10,40
	Итого за обед	749	747,80	27,65	25,65	113,81
	ПОЛДНИК					
375,376/11	Чай с лимоном	200	41,6	0,60	0,03	9,87
ПР	Хлебобулочное изделие (пирожок с картофелем печеный)	100	187,30	4,80	7,00	26,30
	Итого	300	228,90	5,40	7,03	36,17
	1 неделя пятница					
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энергет.	Пищевые вещества (г)		
		порц		Б	Ж	У
	ЗАВТРАК					
181/11	Каша жидкая молочная из манной крупы (200/5)	205	255,24	7,08	7,79	38,78
15/11	Сыр порциями	10	72,00	4,64	5,90	0,00
375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	116,9	3,96	0,50	24,12
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	51,2	1,76	0,32	10,40
14/11	Масло порциями	10	66,0	0,10	7,20	0,13
	Итого завтрак	500	601,34	18,07	21,73	82,90
	ОБЕД					
134/16	Суп рыбный	200	167,41	4,60	9,97	24,33
291/11	Плов из птицы	200	305,00	13,95	12,47	35,73

70,71/11	Овощи соленые/свежие	60	8,46	0,48	0,06	4,02
375,376/11	Чай с сахаром	180	36,00	0,48	0,02	8,52
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	105,21	3,56	0,45	21,71
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	51,20	1,76	0,32	10,40
	Итого за обед	709	673,28	24,83	23,29	104,71
	ПОЛДНИК					
385/11	Молоко кипяченое	200	107,00	5,80	5,00	9,60
ПР	Хлебобулочное изделие (пирожок с повидлом печеный)	100	196,50	5,00	5,60	31,50
	Итого за полдник	300	303,50	10,80	10,60	41,10
	2 неделя понедельник					
№ рецептур	<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>Масса</i>	<i>Энергет.</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>		
		<i>порц</i>		<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>
	ЗАВТРАК					
181/11	Каша жидкая молочная манная с маслом сл.	205	167,90	4,72	6,97	21,32
15/11	Сыр порциями	10	36,00	2,32	2,95	0,00
375,377/11	Чай с лимоном	200	41,60	0,60	0,03	9,87
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	45	105,21	3,56	0,45	21,71
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	51,20	1,76	0,32	10,40
ПР	Кондитерские изделия	20	62,90	1,70	6,80	13,40
	Итого завтрак	504	464,81	14,66	17,52	76,70
	ОБЕД					
103/11	Суп картофельный с макарон. изд	200	94,60	4,95	6,27	23,95
268/11	Котлеты, биточки, шницели с соусом (50/40)	90	204,00	7,26	12,96	7,80
302/11	Каша рассыпчатая (пшениная, овсяная, ячневая, перловая)	150	223,31	5,69	6,92	36,70
70,71/11	Овощи соленые/свежие	60	8,46	0,48	0,06	4,02
375,377/11	Чай с лимоном	180	37,44	0,54	0,02	8,88
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	105,21	3,56	0,45	21,71
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	51,20	1,76	0,32	10,40
	Итого за обед	749	724,22	24,24	27,00	113,46
	ПОЛДНИК					
385/11	Молоко кипяченое	200	107,00	5,80	5,00	9,60
ПР	Хлебобулочное изделие (пирожок с картофелем печеный)	100	187,30	4,80	7,00	26,30
	Итого за полдник	300	294,30	10,60	12,00	35,90
	2 неделя вторник					
№ рецептур	<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>Масса</i>	<i>Энергет.</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>		
		<i>порц</i>		<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>
	ЗАВТРАК					
268/11	Котлеты, биточки, шницели с соусом (50/40)	90	204,00	7,26	12,96	7,80
302/11	Каша рассыпчатая (гречневая или рисовая)	150	255,19	8,75	6,87	43,54
70,71/11	Овощи соленые/свежие	60	8,46	0,48	0,06	4,02
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	168,34	1,16	0,30	28,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	20	49,00	1,59	0,26	11,48
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	34,13	1,17	0,21	6,93
	Итого завтрак	536	719,12	20,41	20,66	101,77
	ОБЕД					
103/11	Суп картофельный с макарон. изд	200	94,60	4,95	6,27	23,95
268/11	Котлеты, биточки, шницели с соусом (50/40)	90	204,00	7,26	12,96	7,80
302/11	Каша рассыпчатая (пшениная, овсяная, ячневая, перловая)	150	223,31	5,69	6,92	36,70
70,71/11	Овощи соленые/свежие	60	8,46	0,48	0,06	4,02
375,377/11	Чай с лимоном	180	37,44	0,54	0,02	8,88
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	105,21	3,56	0,45	21,71
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	51,20	1,76	0,32	10,40
	Итого за обед	749	724,22	24,24	27,00	113,46
	ПОЛДНИК					
386/11	Кисломолочный продукт (кефир)	200	120,0	6,96	6,00	8,26
ПР	Хлебобулочное изделие (пирожок с повидлом печеный)	100	196,50	5,00	5,60	31,50
	Итого за полдник	300	316,5	11,96	11,60	39,76
	2 неделя среда					

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
		порц		Б	Ж	У
	ЗАВТРАК					
183/11	Каша жидкая молочная (гречневая или рисовая) с маслом сл.	200	215,00	11,00	11,01	34,20
375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	30	70,14	2,37	0,30	14,48
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	34,13	1,17	0,21	6,93
338/11	Фрукты свежие	100	66,60	0,78	0,60	11,74
	Итого завтрак	556	425,87	15,85	12,14	76,82
	ОБЕД					
101/11	Суп картофельный с крупой	200	98,60	2,60	6,87	19,69
290/11	Птица, тушенная в соусе (50/40)	90	160,00	11,50	13,26	3,51
202,309/11	Макаронные изд.отварные	150	205,41	5,53	6,02	36,02
Таб.32/13	Свекла отварная с маслом растительным	60	46,90	0,72	0,40	1,56
375,376/11	Чай с сахаром	180	36,00	0,48	0,02	8,52
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	105,21	3,56	0,45	21,71
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	51,20	1,76	0,32	10,40
	Итого за обед	749	703,32	26,15	27,34	101,41
	ПОЛДНИК					
349/11	Компот из смеси сухофруктов	180	176,74	1,04	0,27	42,53
ПР	Хлебобулочное изделие (пирожок с картофелем печеный)	100	187,30	4,80	7,00	26,30
	Итого за полдник	280	364,04	5,84	7,27	68,83
	2 неделя четверг					
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
		порц		Б	Ж	У
	ЗАВТРАК					
234/11	Котлета или биточек рыбные с тушенными овощами в томате	100	168,70	8,80	8,64	6,50
171, 302/11	Каша рассыпчатая(гречневая или рисовая)	150	245,09	6,35	5,90	42,80
Таб.32/13	Икра кабачковая	60	57,00	1,20	2,80	4,20
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	168,34	1,16	0,30	28,00
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	24	68,12	1,03	0,30	13,32
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	16	34,13	1,17	0,21	6,93
	Итого завтрак	550	741,38	19,70	18,20	101,75
	ОБЕД					
96/11	Рассольник "Ленинградский"	200	116,44	2,61	4,07	13,80
279/11	Тефтели 2-й вариант с соусом (50/40)	90	274,10	7,46	9,49	10,70
302/11	Каша рассыпчатая (пшенная, овсяная, ячневая,	150	223,31	5,69	6,92	36,70
Таб.32/13	Икра кабачковая	60	57,00	1,60	2,20	4,20
349/11	Компот из смеси сухофруктов	180	146,69	1,04	0,27	25,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	45	105,21	3,56	0,45	21,71
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	24	51,20	1,76	0,32	10,40
	Итого за обед	749	973,95	23,72	23,72	122,51
	ПОЛДНИК					
375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
ПР	Хлебобулочное изделие (ватрушка)	100	208	7,50	7,00	37,93
	Итого за полдник	300	248,00	8,03	7,02	47,40
	2 неделя пятница					
№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Энергет. ценн.	Пищевые вещества (г)		
		порц		Б	Ж	У
	ЗАВТРАК					
181/11	Каша жидкая молочная из манной крупы (200/5)	205	255,24	7,08	7,79	38,78
15/11	Сыр порциями	10	72,00	4,64	5,90	0,00
375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
ПР	Хлеб пшеничный йодированный	50	116,9	3,96	0,50	24,12
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	35	34,00	1,11	0,22	6,58
	Итого завтрак	500	518,14	17,32	14,43	78,95
	ОБЕД					
82/11	Борщ из св. капус с карт.	200	132,00	3,61	7,39	14,00
291/11	Плов из птицы	200	305,00	13,95	12,47	35,73

45,47/11	Салат из свежей или кваш капусты	60	64,00	1,02	3,00	15,07
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	168,34	1,16	0,30	28,00
ПР	Хлеб пшеничный йодир.	20	62,34	1,89	0,23	9,65
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	23	51,00	1,74	0,30	9,99
	Итого за обед	703	782,68	23,37	23,69	112,44
	ПОЛДНИК					
375,376/11	Чай с сахаром	200	40,00	0,53	0,02	9,47
ПР	Хлебобулочное изделие (пирожок с капустой печеный)	100	218,67	7,00	7,00	27,60
	Итого за полдник	300	258,67	7,53	7,02	37,07

Примечание: Котлета или биточек рыбные могут быть заменены на рыбу, тушенную в томате с овощами

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 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.