

Согласовано



01.06. 2026г.

Утверждаю



Директор ООО "Славия"  
Онопrienko Ю.М.

01.06. 2026г.

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ  
(завтрак+полдник) обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья, детей-инвалидов возрастной  
группы 7-11 лет**

2026г.

**Дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (завтрак+полдник) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ**

**1 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
|                                |              | Завтрак          |         |             |                               |              |                  |
| Каша вязкая молочная рисовая   | 200          | 5,6              | 10,6    | 40,7        | 275,0                         | 174          | 2011             |
| Фрукты свежие (яблоко)         | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,5         | 45,6                          | 338          | 2011             |
| Хлеб пшеничный                 | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | ТТК 6        |                  |
| Чай с сахаром каркаде          | 200/15       | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 60,5                          | 685          | 2004             |
| Итого за прием пищи:           | 555          | 9,2              | 11,2    | 84,7        | 473,0                         |              |                  |

**Полдник**

|                             |            |             |             |              |              |     |      |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----|------|
| Сок фруктовый               | 200        | 1,1         | 0,2         | 19,5         | 83,4         | 707 | 2004 |
| Яблоки печеные              | 100        | 0,4         | 0,4         | 24,9         | 107,6        | 372 | 2011 |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>300</b> | <b>1,5</b>  | <b>0,6</b>  | <b>44,4</b>  | <b>191,0</b> |     |      |
| <b>Всего за день:</b>       |            | <b>10,7</b> | <b>11,8</b> | <b>129,1</b> | <b>664,0</b> |     |      |

Основное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (завтрак+полдник) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов возрастной группы  
 7-11 лет МОУ

| 2 день                                                                                                              |              |                  |         |             |                               |                 |                  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|--|--|
| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры    | Сборник рецептур |  |  |
|                                                                                                                     |              | 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        | 425,0                         | ТТК 468         | 2024             |  |  |
| Чай черный с яблоком                                                                                                | 200          | 0,3              | 0,1     | 10,2        | 43,0                          | ТТК 547         | 2025             |  |  |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | ТТК №6          |                  |  |  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 500          | 25,7             | 25,7    | 69,9        | 567,5                         |                 |                  |  |  |
| Полдник                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |                 |                  |  |  |
| Кондитерские изделия (печенье, вафли)                                                                               | 20           | 1,6              | 2,0     | 14,4        | 80,8                          |                 |                  |  |  |
| Фрукты свежие (яблоко)                                                                                              | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,5         | 45,6                          | 338             | 2011             |  |  |
| Чай с сахаром каркаде                                                                                               | 180          | 0,2              | 0,0     | 13,5        | 54,4                          | 685             | 2004             |  |  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 300          | 2,2              | 2,4     | 37,4        | 180,8                         |                 |                  |  |  |
| Всего за день:                                                                                                      |              | 27,9             | 28,1    | 107,3       | 748,3                         |                 |                  |  |  |

**Основное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (завтрак+полдник) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов возрастной группы**

**7-11 лет МОУ**

**3 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Котлета рубленая из птицы      | 90           | 14,6             | 18,7    | 13,6        | 223,0                         | 294         | 2011             |
| Макаронные изделия отварные    | 150          | 5,5              | 5,7     | 33,2        | 206,4                         | 203         | 2011             |
| Чай с сахаром и лимоном        | 200/15/5     | 0,3              | 0,0     | 15,2        | 60,0                          | 377         | 2011             |
| Хлеб пшеничный                 | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | ТТК №6      |                  |
| Итого за прием пищи:           | 500          | 23,4             | 24,6    | 81,5        | 581,3                         |             |                  |

**Полдник**

|                             |            |             |             |              |              |     |      |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----|------|
| Фрукты свежие (яблоко)      | 100        | 0,4         | 0,4         | 9,5          | 45,6         | 338 | 2011 |
| Сок фруктовый               | 200        | 1,1         | 0,2         | 19,5         | 83,4         | 707 | 2004 |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>300</b> | <b>1,5</b>  | <b>0,6</b>  | <b>29,0</b>  | <b>129,0</b> |     |      |
| <b>Всего за день:</b>       |            | <b>24,9</b> | <b>25,2</b> | <b>110,5</b> | <b>710,3</b> |     |      |

**Основное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (завтрак+полдник) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ**

**4 день**

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры     | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | 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 |                  |
| Плов из пшцы                                                                                                        | 200          | 15,3             | 20,8    | 39,2        | 410,6                         | 291             | 2011             |
| Чай с сахаром                                                                                                       | 200/15       | 0,1              | 0,0     | 17,3        | 59,3                          | 376             | 2011             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | ТТК №6          |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 515          | 18,9             | 21,1    | 76,1        | 569,4                         |                 |                  |

**Полдник**

|                             |            |             |             |              |              |     |      |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----|------|
| Бутерброд с маслом №1       | 20/5       | 1,4         | 4,7         | 9,2          | 84,4         | 1   | 2011 |
| Фрукты свежие (яблоко)      | 100        | 0,4         | 0,4         | 9,5          | 45,6         | 338 | 2011 |
| Чай с сахаром и лимоном     | 180        | 0,2         | 0,0         | 13,5         | 55,4         | 377 | 2011 |
| <b>Итого за прием пищи:</b> | <b>305</b> | <b>2,0</b>  | <b>5,1</b>  | <b>32,2</b>  | <b>185,4</b> |     |      |
| <b>Всего за день:</b>       |            | <b>20,9</b> | <b>26,2</b> | <b>108,3</b> | <b>754,8</b> |     |      |

**ежное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (завтрак+полдник) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов возрастной группы  
7-11 лет МОУ**

**5 день**

| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                    |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Каша вязкая молочная кукурузная с творогом | 200          | 5,0              | 4,0     | 28,0        | 169,0                         | ТТК 515      | 2025             |
| Бутерброд с маслом и повидлом              | 50/10/25     | 4,0              | 9,0     | 45,0        | 273,0                         | 2            | 2011             |
| Чай с сахаром каркаде                      | 200/15       | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 60,5                          | 685          | 2004             |
| Итого за прием пищи:                       | 500          | 9,2              | 13,0    | 88,0        | 502,5                         |              |                  |
| Полдник                                    |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Фрукты свежие (яблоко)                     | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,5         | 45,6                          | 338          | 2011             |
| Сок фруктовый                              | 200          | 1,1              | 0,2     | 19,5        | 83,4                          | 707          | 2004             |
| Итого за прием пищи:                       | 300          | 1,5              | 0,6     | 29,0        | 129,0                         |              |                  |
| Всего за день:                             |              | 10,7             | 13,6    | 117,0       | 631,5                         |              |                  |

**Основное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтрак+полдник) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ**

**6 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
|                                |              | Завтрак          |         |             |                               |              |                  |
| Тфтели с соусом 2-вариант      | 90/30        | 8,4              | 15,1    | 14,3        | 213,8                         | 462/593      | 2004             |
| Каша вязкая гречневая          | 150          | 6,1              | 4,8     | 37,8        | 178,2                         | 302          | 2004             |
| Хлеб пшеничный                 | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | ТТК№6        |                  |
| Чай с сахаром и лимоном        | 200/15/5     | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 61,6                          | 377          | 2011             |
| Итого за прием пищи:           | 530          | 17,7             | 20,1    | 86,6        | 545,5                         |              |                  |

**Полдник**

|                                       |            |             |             |              |              |     |      |
|---------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----|------|
| Кондитерские изделия (печенье, вафли) | 20         | 1,6         | 2,0         | 14,4         | 80,8         |     |      |
| Фрукты свежие (яблоко)                | 100        | 0,4         | 0,4         | 9,5          | 45,6         | 338 | 2011 |
| Чай с сахаром                         | 180        | 0,1         | 0,0         | 14,8         | 59,3         | 376 | 2011 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>300</b> | <b>2,1</b>  | <b>2,4</b>  | <b>38,7</b>  | <b>185,7</b> |     |      |
| <b>Всего за день:</b>                 |            | <b>19,8</b> | <b>22,5</b> | <b>125,3</b> | <b>731,2</b> |     |      |

**Дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (завтрак+полдник) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ**

**7 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Макароны запеченные с яйцом    | 200          | 10,0             | 8,0     | 37,0        | 291,0                         | 206         | 2011             |
| Фрукты свежие (яблоко)         | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,5         | 45,6                          | 338         | 2011             |
| Чай с сахаром                  | 200/15       | 0,1              | 0,0     | 17,3        | 59,3                          | 376         | 2011             |
| Хлеб пшеничный                 | 45           | 3,8              | 0,2     | 21,9        | 103,4                         | ТТК№6       |                  |
| Итого за прием пищи:           | 560          | 14,3             | 8,6     | 85,7        | 499,3                         |             |                  |

**Полдник**

|                                       |            |             |             |              |              |     |      |
|---------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----|------|
| Кондитерские изделия (печенье, вафли) | 20         | 1,6         | 2,0         | 14,4         | 80,8         |     |      |
| Чай с молоком                         | 180        | 1,5         | 1,1         | 15,6         | 78,0         | 378 | 2011 |
| Фрукты свежие (яблоко)                | 100        | 0,4         | 0,4         | 9,5          | 45,6         | 338 | 2011 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>300</b> | <b>3,5</b>  | <b>3,5</b>  | <b>39,5</b>  | <b>204,4</b> |     |      |
| <b>Всего за день:</b>                 |            | <b>17,8</b> | <b>12,1</b> | <b>125,2</b> | <b>703,7</b> |     |      |

**Дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (завтрак+полдник) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ**

**8 день**

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая 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        | 158,0                         | 239/593      | 2011/2004        |
| Картофельное пюре                    | 150          | 3,0              | 9,0     | 18,0        | 172,0                         | 128          | 2011             |
| Чай с сахаром и лимоном              | 200/15/5     | 0,3              | 0,0     | 14,8        | 60,0                          | 377          | 2011             |
| Хлеб пшеничный                       | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | ТТК №6       |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 530          | 19,7             | 22,1    | 64,6        | 481,9                         |              |                  |
| Полдник                              |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Сок фруктовый №707                   | 200          | 1,1              | 0,2     | 19,5        | 83,4                          | 707          | 2004             |
| Фрукты свежие (яблоко) №338          | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,5         | 45,6                          | 338          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                 | 300          | 1,5              | 0,6     | 29,0        | 129,0                         |              |                  |
| Всего за день:                       |              | 21,2             | 22,7    | 93,6        | 610,9                         |              |                  |

**е дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (завтрак+полдник) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов возрастной группы**

**7-11 лет МОУ**

**9 день**

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры    | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | 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 |                  |
| Плов из птицы                                                                                                       | 200          | 15,3             | 20,8    | 39,2        | 410,6                         | 291             | 2011             |
| Чай с сахаром                                                                                                       | 200/15       | 0,1              | 0,0     | 17,3        | 59,3                          | 376             | 2011             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | ТТК №6          |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 515          | 18,9             | 21,1    | 76,1        | 569,4                         |                 |                  |
| Полдник                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Бутерброд с маслом                                                                                                  | 20/5         | 1,4              | 4,7     | 9,2         | 84,8                          | 1               | 2011             |
| Чай с сахаром                                                                                                       | 180          | 0,1              | 0,0     | 14,8        | 49,6                          | 376             | 2004             |
| Фрукты свежие (яблоко)                                                                                              | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,5         | 45,6                          | 338             | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 305          | 1,9              | 5,1     | 33,5        | 180,0                         |                 |                  |
| Всего за день:                                                                                                      |              | 20,8             | 26,2    | 109,6       | 749,4                         |                 |                  |

**е дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (завтрак+полдник) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ**

**10 день**

| 10 день                              |              |                  |         |             |                               |            |                  |  |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|--|
| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |  |
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |                  |  |
| Завтрак                              |              |                  |         |             |                               |            |                  |  |
| Каша жидкая молочная из манной крупы | 200          | 5,5              | 9,7     | 38,5        | 250,0                         | 181        | 2011             |  |
| Бутерброд с маслом и сыром           | 60/10/10     | 4,0              | 9,0     | 45,0        | 273,0                         | 2          | 2011             |  |
| Чай с сахаром и лимоном              | 200/15/5     | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 61,6                          | 377        | 2011             |  |
| Итого за прием пищи:                 | 500          | 9,7              | 18,7    | 98,5        | 584,6                         |            |                  |  |
| Полдник                              |              |                  |         |             |                               |            |                  |  |
| Яблоки печеные                       | 100          | 0,4              | 0,4     | 24,9        | 107,6                         | 372        | 2011             |  |
| Чай с сахаром и лимоном              | 200/15/7     | 0,3              | 0,0     | 15,2        | 60,0                          | 377        | 2011             |  |
| Итого за прием пищи:                 | 322          | 0,7              | 0,4     | 40,1        | 167,6                         |            |                  |  |
| Всего за день:                       |              | 10,4             | 19,1    | 138,6       | 752,2                         |            |                  |  |

**еженежное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (завтрак+полдник) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов возрастной группы  
7-11 лет МОУ**

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого                      | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                            | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Итого за весь период       | 185,1            | 207,4   | 1 164,5     | 7 056,3                       |
| Среднее значение за период | 18,5             | 20,7    | 116,5       | 705,6                         |

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЗД Минздрава России, НИИ ГИОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

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