



Согласовано:

МКОУ Чилековская СШ

Косивцова Н.В.

"13" января 2026

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 Чилековской СШ

1 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	40/10/35	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		

2 день

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	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник
--------------------------------	-------	------------------	--	--	----------------	----------	---------

	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры	рецептур
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			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	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			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	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			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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 рецептур
		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		
Итого за период	218.3	215.1	1,222.9	7,309.4		
Среднее значение за период	21.8	21.5	122.3	730.94		

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.

