



Согласовано:

МКОУ Чилековская СШ

 Косивцова Н.В.

"13" января 2026



Примерное 10-ти дневное меню

для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся с ОВЗ
возрастной группы 12-18 лет

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МКОУ
Числовской СШ**

1 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	40/10/35	7.9	6.2	42.0	236	2	2004
Каша вязкая молочная рисовая	250	9.0	13.5	38.6	348	311	2004
Чай с сахаром	200/15	0.2	0.0	15.0	58	685	2004
Итого за прием пищи:	550	17.1	19.7	95.6	642		

Полдник

Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.5	46	338	2011
Чай с сахаром каркаде	200	0.2	0.0	15.0	61	685	2004
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4.0	5.0	36.0	203		
Итого за прием пищи:	350	4.6	5.4	60.5	310		
Всего за день:		21.7	25.1	156.1	952		

2 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)	100	0.8	0.2	0.2	12.7	ТТК 1,2,3,4	2004
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	50	3.7	0.3	24.3	115	ТТК 6	
Итого за прием пищи:	550	26.7	25.9	74.8	595.7		

Полдник

Фрукты свежие	150	0.6	0.6	9.5	46	338	2011
Сок фруктовый	200	0.9	0.2	19.7	89	707	2004
Итого за прием пищи:	350	1.5	0.8	29.0	135		
Всего за день:		28.2	26.7	103.8	730.7		

3 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	40/10	7.5	7.6	15.1	145	1	2004
Каша молочная манная	250	8.5	10.4	43.9	301	302	2004
Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.5	43	338	2011
Чай с сахаром (каркаде)	200	0.2	0.0	15.0	61	378	2011
Итого за прием пищи:	600	16.6	18.4	83.5	550		
Полдник							
Бутерброд с маслом сливочным	40/10	7.5	7.6	15.1	145	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:	350	8.2	8.0	38.3	245		
Всего за день:		24.8	26.4	121.8	795		
4 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Фрикадельки рыбные с соусом томатным	100/30	14.9	14.3	13.7	158	240/293	2011/2004
Макаронные изделия отварные	180	6.4	7.4	39.2	265	203	2011
Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0.3	0.0	14.8	60	686	2004
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	92	ТТК 6	
Итого за прием пищи:	570	24.6	21.9	87.2	575		
Полдник							
Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.5	46	338	2011
Компот из сухофруктов	200	0.5		28.3	112	639	2004
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4.0	5.0	36.0	203		
Итого за прием пищи:	350	4.9	5.4	73.8	361		
Всего за день:		29.5	27.3	161.0	936		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным	250/50	13.7	16.8	80.6	427	315/596	2004
Чай с сахаром	200/15	0.2	0.0	15.0	58	686	2004
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	24.4	115	ТТК 6	
Итого за прием пищи:	565	17.7	17.1	120.0	600		

Полдник

Бутерброд с маслом сливочным	10/40	7.5	7.6	15.1	145	1	2004
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:	350	8.8	8.2	42.3	271		
Всего за день:		26.5	25.3	162.3	871		

6 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	40/10	7.5	7.6	15.1	145	1	2004
Каша молочная геркулесовая вязкая	250	10.1	14.4	51.0	315	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:	600	19.5	23.6	92.0	587		

Полдник

Яблоки печеные	150	0.5	0.3	60.3	242	674	2004
Чай с сахаром, лимоном	200/15/5	0.2	0.0	15.0	58	685	2004
Итого за прием пищи:	370	0.7	0.3	75.3	300		
Всего за день:		20.2	23.9	167.3	887		

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	100	16.1	15.1	15.1	232	498	2004
Каша гречневая вязкая	180	5.4	8.2	26.9	205	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:	565	25.5	24.9	79.0	613		
Полдник							
Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.5	46	338	2011
Чай с молоком	200	1.6	1.6	17.3	87	378	2011
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4.0	5.0	36.0	203		
Итого за прием пищи:	350	6.0	7.0	62.8	336		
Всего за день:		31.5	31.9	141.8	949		
8 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Гуляш из филе птицы	120	14.8	15.2	4.2	187	337	2004
Макаронные изделия отварные	180	6.4	7.4	39.2	265	203	2011
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:	550	25.1	22.9	82.7	628		
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
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4.0	5.0	36.0	203		
Итого за прием пищи:	350	5.3	5.6	63.2	329		
Всего за день:		30.4	28.5	145.9	957		

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	100/30	16.0	13.2	12.4	210	297/587	2011/2004
Рис приущенный с овощами	180	7.8	8.2	48.2	261	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:	565	27.0	21.6	95.1	621		

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)	50	4.0	5.0	36.0	203		
Итого за прием пищи:	352	4.7	5.4	59.2	303		
Всего за день:		31.7	27.0	154.3	924		

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"	250	8.3	10.4	43.9	301	175	2011
Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0.3	0.0	15.2	60	686	2004
Итого за прием пищи:	550	16.5	16.6	101.1	597		

Полдник							
Бутерброд с маслом сливочным	40/10	7.5	7.6	15.1	145	1	2004
Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.5	46	338	2011
Чай с сахаром	200/15	0.2	0.0	15.0	58	685	2004
Итого за прием пищи:	365	8.1	8.0	39.6	249		
Всего за день:		24.6	24.6	140.7	846		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
Итого за период	269.1	266.7	1,455.0	8,847.7		
Среднее значение за период	26.9	26.7	145.5	884.8		

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

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