

УТВЕРЖДАЮ:
Директор «ОПТИМА»
Кашенкова Т.П. 12.01.2026г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор *Медведев Н.С.*
12.01.2026г.

Примерное 10-ти дневное меню
для обеспечения бесплатным
питанием обучающихся с ограниченными возможностями
возрастной группы 7-11 лет

Утверждено
Директор
И.А. Воробей



10-и дневное меню для обеспечения горячим питанием (ОБЕДЫ) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

Согласовано
Директор
И.А. Воробей



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборные рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Обед			
Борщ с капустой и картофелем ТК №54.2С	200	4,72	6,82	22,74		132,1	ТК №54.2С	
Тесто с рисом (говядина) с соусом томатным №307363	90/30	10,9	10,9	13,5		205,6	К307363К	
Макароны из твердых сортов пшеницы №203	150	3,70	5,70	28,20		195,70	ТК №203	2017
Хлеб пшеничный №6	30	2,37	0,30	14,49		70,90	6	
Хлеб ржанопшеничный №7	30	1,88	0,30	12,40		59,40	7	
Чай с сахаром каркаде №685К	200	0,20	0,00	9,20		42,00	ТК 685К	2011
Итого за прием пищи:	730	23,77	24,02	100,53		705,70		

Утверждено

Директор

Качественная

18.01.2016

Согласовано

Директор

Виктор

18.01.2016

2 день

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №54-7С	200	5,12	5,6	10,84	129,6	ТК №54-7С	2022
КОТЛЕТА РУБЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363	90/30	9,00	8,70	20,20	205,60	455/363	
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ(ГРЕНЬ) №134	150	5,30	8,90	34,50	182,30	ТТК №134	
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,49	70,90	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
Итого за прием пищи:	730	23,87	23,80	107,43	705,80		

Утверждено

Директор

И.И. Давыдов



Согласовано

Директор

И.И. Давыдов

Согласовано
Директор
И.И. Давыдов

3 день

Пресс-овощи, консервированные блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП ГОРОХОВЫЙ ТК №54-8С	200	5,97	7	24,34	196,6	ТК №54-8С	2022
БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК№106)	90	9,1/11,60	11,6/11,80	10,9/13,0	142,3/159,00	229/106	2017
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310	160	3,04	4,50	24,55	151,40	310	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
Итого за обедом пищи:	730	24,24/26,74	23,9/24,1	108,54/110,64	726,03/742,73		

Утверждено
Директор
Калинина И.В.
12.04.2022

Согласовано
Директор
Калинина И.В.
12.04.2022

Согласовано
Директор
Калинина И.В.
12.04.2022

4 день

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (Помидор соевый или помидор сливкий) №27	60	0,6	0,0	1,4	8,0	27	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ТК №54-1С	200	4,64	5,6	25,67	149,8	ТК №54-1С	2022
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ №492	200	15,10	19,00	30,20	345,80	492	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,49	70,90	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
Итого за прием пищи:	720	24,89	25,20	100,20	700,30		

Утверждено
Директор
И.И. Иванов

Согласовано
Директор
И.И. Иванов

5 день

Проект меню, разработанный блоком

Масса порции

Пищевые вещества
Белки, гЖир, гУглеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

№ рецеп-туры

Сборник рецептов

Обед					
	Белки, г	Жир, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
ОВОЩИ ПО СТОЛОНУ (отварен соевый или отварен свежий) №1	0,41	0,1	0,84	125,60	1
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТК №54-3С	4,72	5,76	13,60	453,87	ТК №54-3С
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИНЕ КУРИНЫМ ТК №468	15,93	20,60	51,90	42,00	468
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К	0,20	0,00	9,20	70,90	685К
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	2,37	0,30	14,49	59,40	6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	1,88	0,30	12,40	756,77	7
Итого за прием пищи:	25,51	27,06	102,43		

Утверждено

Директор

Канцелярия

14.04.2025

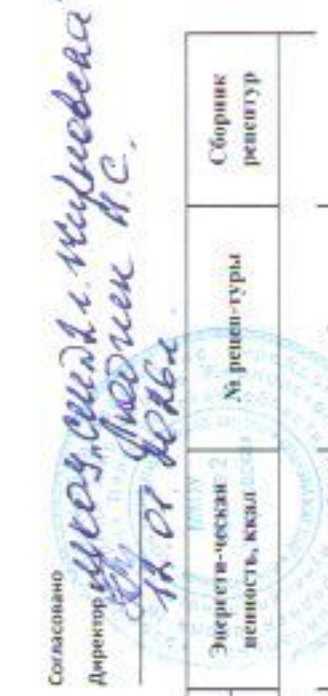


Согласовано

Директор

Канцелярия

14.04.2025



7 день

Прислуживание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Обед			
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ №2	60	0,9	0,10	5,10	24,40	2		
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТК №54-3С	200	4,72	5,76	13,60	125,60	ТК №54-3С		2022
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФАШЕ КУРИНЫМ ТК №468	180	15,93	20,60	51,90	453,87	468		
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №683К	200	0,20	0,00	9,20	42,00	683К		2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,40	70,90	6		
Итого за прислуживание:	750	26,00	27,06	106,69	776,17			

Утверждено
Директор
Н.С. Южа
ОПТИМА

Согласовано
Директор
Н.С. Южа
10.01.2022 г.

9 день

Проектный, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ТК №54-1С	200	4,64	5,6	25,67	149,8	ТК №54-1С	2022
КОЛЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363	90,30	9,00	8,70	20,20	205,60	455/363	
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ(ГЛ АРНИР) №134	150	5,30	8,90	34,50	182,30	ТТК №134	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К	200	0,20	0,00	9,20	42,00	ТК 685К	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,49	70,90	6	
Итого за прием пищи:	730	23,39	23,80	116,46	710,00		

Утверждено

Директор

И.А. Сидорова

Согласовано

Директор

И.А. Сидорова

10 день

Прислано, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белков, г	Жиры, г					Углеводы, г
			Жиры, г					
Пищевые вещества								
Общ								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №54-7С	200	5,12	5,6	10,84	129,6	ТК №54-7С	2022	
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №294/363	90/30	11,30	12,10	14,60	205,60	294/363		
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №54.5с	150	4,43	5,25	30,45	187,10	54/5с	2022	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6		
Итого за прислано пищи:	730	26,98	23,75	104,64	758,03			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	у*	ккал
Итого за период	248,71/251,21	246,26/246,5	1057,06/1059,16	7303,66/7320,36
Среднее значение за период	24,9/25,1	24,6/24,7	105,71/105,9	730,4/732,03
Соответствие пищевых веществ	1	1	4	

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся по всем образовательным учреждениям / Под ред. М.П. Мокшанова и В.А. Тутельяна. - М.: Дельта плюс, 2017. - 543с.
 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапина. - М.: Хлебобродиферм, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГБУ НИЦД Минздрава России, НИИ ГИОЗДдИ / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кутума - М.: Издательский центр «Здоровье детей», 2016. - 360 с.

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Мокшанова и В.А. Тутельяна. - М.: Дельта принт, 2011. - 584с.