



Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (завтрак + полдник) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

2026

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтрак+ полдник) обучающихся возрастной группы**

**7-11 лет МОУ**

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная рисовая №174	200	5,6	10,6	40,7	275,0	174	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	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 № 685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>9,2</b>	<b>11,2</b>	<b>84,7</b>	<b>473,0</b>		
<b>Полдник</b>							
Сок фруктовый №707	200	1,1	0,2	19,5	83,4	707	2004
Яблоки печеные №372	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>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтрак+ полдник) обучающихся возрастной группы**

**7-11 лет МОУ**

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Котлета рубленая из птицы № 294	90	14,6	18,7	13,6	223,0	294	2011
Макаронные изделия отварные №203	150	5,5	5,7	33,2	206,4	203	2011
Чай с сахаром и лимоном № 377	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>23,4</b>	<b>24,6</b>	<b>81,9</b>	<b>581,3</b>		
<b>Полдник</b>							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Чай с сахаром каркаде №685	180	0,2	0,0	13,5	54,4	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>2,2</b>	<b>2,4</b>	<b>37,4</b>	<b>180,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>25,6</b>	<b>27,0</b>	<b>119,3</b>	<b>762,1</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтрак+ полдник) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ**

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	0,1	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5,	
Гречка по-купечески № 468	200	21,9	25,3	40,1	425,0	ТТК №468	2024
Чай черный с яблоком № 547	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>25,7</b>	<b>25,7</b>	<b>69,9</b>	<b>567,5</b>		
<b>Полдник</b>							
Фрукты свежие (яблоко) №338	120	0,5	0,5	11,4	54,7	338	2011
Сок фруктовый №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>1,4</b>	<b>0,7</b>	<b>29,1</b>	<b>135,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>27,1</b>	<b>26,4</b>	<b>99,0</b>	<b>702,5</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтрак+ полдник) обучающихся возрастной группы**

**7-11 лет МОУ**

**4 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	0,1	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5,	
Плов из птицы № 291	200	15,3	20,8	39,2	410,6	291	2011
Чай с сахаром № 376	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>18,9</b>	<b>21,1</b>	<b>76,1</b>	<b>569,4</b>		
<b>Полдник</b>							
Бутерброд с маслом №1	20/5	1,4	4,7	9,2	84,4	1	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Чай с сахаром и лимоном №377	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>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтрак+ полдник) обучающихся возрастной группы**

**7-11 лет МОУ**

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Макароны , запеченные с яйцом № 206	200	10,0	8,0	37,0	291,0	206	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Чай с сахаром № 376	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>14,3</b>	<b>8,6</b>	<b>85,7</b>	<b>499,3</b>		
<b>Полдник</b>							
Бутерброд с маслом №1	20/5	1,4	4,7	9,2	84,4	1	
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Сок фруктовый №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>305</b>	<b>2,7</b>	<b>5,3</b>	<b>36,4</b>	<b>210,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>17,8</b>	<b>19,7</b>	<b>116,7</b>	<b>737,1</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтрак+ полдник) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Завтрак					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Гуляш из мяса птицы №337	90	11,1	10,4	3,2	150,3	337	2011
Каша вязкая гречневая №302	150	6,1	4,8	37,8	178,2	302	2004
Хлеб пшеничный	45	3,8	0,2	21,9	103,4	ТТК№6	
Чай с сахаром № 376	200/15	0,1	0,0	17,3	59,3	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>21,1</b>	<b>15,4</b>	<b>80,2</b>	<b>491,2</b>		
<b>Полдник</b>							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Чай с сахаром №376	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>23,6</b>	<b>17,8</b>	<b>118,9</b>	<b>676,9</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтрак+ полдник) обучающихся возрастной группы**

**7-11 лет МОУ**

**7 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба №175	200	5,0	10,1	30,5	260,8	175	2011
Бутерброд с маслом и сыром №3	60/10/10	8,3	12,4	34,3	255,0	3	2004
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/5	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>13,5</b>	<b>22,5</b>	<b>79,8</b>	<b>577,4</b>		
<b>Полдник</b>							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8		
Чай с молоком №378	180	1,5	1,1	15,6	78,0	378	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	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>17,0</b>	<b>26,0</b>	<b>119,3</b>	<b>781,8</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтрак+ полдник) обучающихся возрастной группы**

**7-11 лет МОУ**

**8 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Фрикадельки из птицы с соусом 297/593	90/30	16,0	12,8	8,0	191,4	297/593	2011/2004
Рис отварной с овощами № 180	150	6,5	6,8	40,2	217,2	180	2016
Чай с сахаром каркаде № 685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>25,7</b>	<b>19,8</b>	<b>82,7</b>	<b>561,0</b>		
<b>Полдник</b>							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8		
Сок фруктовый №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>2,9</b>	<b>2,6</b>	<b>41,6</b>	<b>206,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>28,6</b>	<b>22,4</b>	<b>124,3</b>	<b>767,7</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтрак+ полдник) обучающихся возрастной группы**

**7-11 лет МОУ**

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Котлета рубленая из птицы №294	90	14,6	18,7	13,6	223	294	2011
Каша вязкая гречневая №302	150	6,1	4,8	27,8	178,2	302	2004
Соус томатный №593	30	1,1	2,5	2,5	32,0	593	2004
Чай черный с яблоком № 547	200	0,3	0,1	10,2	43,0	ТТК№ 547	2024
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>25,1</b>	<b>26,3</b>	<b>73,6</b>	<b>568,1</b>		
<b>Полдник</b>							
Бутерброд с маслом №1	20/5	1,4	4,7	9,2	84,8	1	2011
Чай с сахаром №376	180	0,1	0,0	14,8	49,6	376	2004
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>305</b>	<b>1,9</b>	<b>5,1</b>	<b>33,5</b>	<b>180,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>27,0</b>	<b>31,4</b>	<b>107,1</b>	<b>748,1</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтрак+ полдник) обучающихся возрастной**

**группы  
7-11 лет МОУ**

**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная кукурузная с творогом ТТК 515	200	5,0	4,0	28,0	169,0	ТТК 515	2025
Бутерброд смаслом и повидлом	50/10/25	4,0	9,0	45,0	273,0	2	2011
Чай с сахаром каркаде № 685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>9,2</b>	<b>13,0</b>	<b>88,0</b>	<b>502,5</b>		
<b>Полдник</b>							
Яблоки печеные №372	100	0,4	0,4	24,9	107,6	372	2011
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>322</b>	<b>0,7</b>	<b>0,4</b>	<b>40,1</b>	<b>167,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>9,9</b>	<b>13,4</b>	<b>128,1</b>	<b>670,1</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтрак+ полдник) обучающихся возрастной группы**

**7-11 лет МОУ**

**11 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Жиры, г		Углеводы, г			
		Белки, г	Жиры, г				
<b>Завтрак</b>							
Фрикадельки рыбные с соусом томатным №240/593	90/30	13,4	12,9	12,3	158,0	240/593	2011/2004
Макаронные изделия отварные №203	150	5,4	5,7	33,2	206,4	203	2011
Чай с сахаром и лимоном № 377	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>22,1</b>	<b>18,8</b>	<b>79,8</b>	<b>516,3</b>		
<b>Полдник</b>							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8		
Чай с молоком №378	180	1,5	1,1	15,6	78,0	378	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	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>25,6</b>	<b>22,3</b>	<b>119,3</b>	<b>720,7</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (завтрак+ полдник) обучающихся возрастной группы  
7-11 лет МОУ**

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Тфтели с соусом 2-вариант № 462/593	90/30	8,4	18,8	14,3	223,2	462/593	2004
Каша пшеничная вязкая № 302	150	4,8	6,2	32,0	205,0	302	2004
Чай с сахаром каркаде № 685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>16,4</b>	<b>25,2</b>	<b>80,8</b>	<b>580,6</b>		
<b>Полдник</b>							
Фрукты свежие (яблоко) №338	120	0,5	0,5	11,4	54,7	338	2011
Сок фруктовый №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>1,4</b>	<b>0,7</b>	<b>29,1</b>	<b>135,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>17,8</b>	<b>25,9</b>	<b>109,9</b>	<b>715,6</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтрак+ полдник) обучающихся 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	257,2	269,4	1 389,3	8 690,6
Среднее значение за период	21,4	22,5	115,8	724,2

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

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

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

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