



Согласовано  
Директор МКОУ «СШ № 5»

*И. Е. В. Рабакина*

30 августа 2024

Утверждаю:  
Директор ООО «Венера»

*А. В. Подосова*

30 августа 2024



### Примерное 10-ти дневное меню

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

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 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>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2.2	0.7	12.8	62.0	ТТК № 1,2,3,4,5	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1.9	5.0	9.3	90.3	88	2011
Фрикадельки из птицы с соусом № 297/593	100/30	17.8	14.2	8.9	212.7	297/593	2011/2004
Каша гречневая вязкая № 302	180	5.8	7.4	33.6	216.7	302	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0.4	0.0	30.8	126.5	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2.5	0.4	16.5	79.2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>34.5</b>	<b>28.0</b>	<b>136.2</b>	<b>902.2</b>		
<b>Полдник</b>							
Чай с сахаром каркаде №685	200	0.2	0.0	15.0	60.5	685	2004
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4.0	5.0	35.5	202.0		
Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.5	45.6		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>4.6</b>	<b>5.4</b>	<b>60.0</b>	<b>308.1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>39.1</b>	<b>33.4</b>	<b>196.2</b>	<b>1,210.3</b>		

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ**

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0.8	0.2	1.7	12.7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с крупой (рис) № 101	250	1.9	2.8	12.1	87.5	101	2011
Котлета рубленая из птицы № 294	100	16.2	20.8	15.1	247.8	294	2004
Макаронные изделия отварные №203	180	6.5	6.8	28.2	247.7	203	2011
Кисель из повидла №647	200	0.1	0.0	28.2	95.3	647	2004
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2.5	0.4	16.5	79.2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>31.0</b>	<b>31.2</b>	<b>121.3</b>	<b>862.1</b>		
<b>Полдник</b>							
Сок фруктовый ( яблочный) №707	200	1.1	0.2	19.5	83.4		
Фрукты свежие	150	0.6	0.6	14.3	68.4	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>1.7</b>	<b>0.8</b>	<b>33.8</b>	<b>151.8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>32.7</b>	<b>32.0</b>	<b>155.1</b>	<b>1,013.9</b>		

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ**

**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2.2	0.7	12.8	62.0	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп из овощей №135	250	1.9	3.8	11.1	85.4	135	2004
Котлета рыбная Любительская № 390	100	13.3	14.2	10.9	140.0	390	2004
Картофель отварной или картофельное пюре №125	180	4.7	4.7	47.3	237.4	125/128	2011
Компот из свежих плодов № 631	200	0.2	0.2	27.1	111.1	631	2004
Хлеб пшеничный	60	4.4	0.4	29.2	137.8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3.2	0.4	20.6	98.9	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>29.9</b>	<b>24.4</b>	<b>159.0</b>	<b>872.6</b>		
<b>Полдник</b>							
Напиток из плодов шиповника №398	200	0.7	0.3	20.1	98.1	398	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4.0	5.0	35.5	202.0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>5.1</b>	<b>5.8</b>	<b>65.1</b>	<b>345.7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35.0</b>	<b>30.2</b>	<b>224.1</b>	<b>1,218.3</b>		

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ**

**4 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0.8	0.2	1.7	12.7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	250	2.9	2.8	20.1	117.5	103	2011
Плов из птицы №492	230	23.5	29.1	42.0	437.2	492	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0.4	0.0	30.8	126.5	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2.5	0.4	16.5	79.2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>33.8</b>	<b>32.8</b>	<b>135.4</b>	<b>887.9</b>		
<b>Полдник</b>							
Чай с сахаром №376	200/15	0.1	0.0	14.8	59.3	376	2011
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4.0	5.0	35.5	202.0		
Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.5	45.6		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>4.5</b>	<b>5.4</b>	<b>59.8</b>	<b>306.9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>38.3</b>	<b>38.2</b>	<b>195.2</b>	<b>1,194.8</b>		

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 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>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0.8	0.2	1.7	12.7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Борщ с капустой и картофелем №82	250	1.6	4.0	10.4	84.5	82	2011
Тефтели с соусом 2-вариант № 462/593	100/30	10.4	22.0	15.9	281.3	462/593	2004
Каша ячневая вязкая № 302	180	5.8	7.4	33.6	216.7	302	2004
Кисель из повидла №647	200	0.1	0.0	28.2	95.3	647	2004
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2.5	0.4	16.5	79.2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>24.9</b>	<b>34.3</b>	<b>130.6</b>	<b>884.5</b>		
<b>Полдник</b>							
Бутерброд с маслом №1/2011	30/10	2.3	7.5	14.7	135.0	1	2011
Фрукты свежие	150	0.6	0.6	14.3	68.4	338	2011
Сок фруктовый (яблочный) №707	180	0.9	0.2	17.7	80.3	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>3.8</b>	<b>8.3</b>	<b>46.7</b>	<b>283.7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>28.7</b>	<b>42.6</b>	<b>177.3</b>	<b>1,168.2</b>		

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ**

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0.8	0.2	1.7	12.7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с горохом №102	250	5.8	5.5	19.0	147.3	102	2011
Птица, тушенная в соусе с овощами №488	230	14.8	26.0	16.6	378.4	488	2004
Компот из смеси сухофруктов (изюм) №348	200	0.5	0.1	27.4	112.6	348	2011
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2.5	0.4	16.5	79.2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>28.1</b>	<b>32.5</b>	<b>105.5</b>	<b>845.0</b>		
<b>Полдник</b>							
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0.2	0.0	15.0	61.6	377	2011
Яблоко печеное №372	150	0.6	0.6	37.4	161.5	372	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>372</b>	<b>0.8</b>	<b>0.6</b>	<b>52.4</b>	<b>223.1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>28.9</b>	<b>33.1</b>	<b>157.9</b>	<b>1,068.1</b>		

**7 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ**

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0.8	0.2	1.7	12.7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп из овощей №135	250	1.9	3.8	11.1	85.4	135	2004
Котлета рубленая из птицы №294	100	16.2	20.8	15.1	247.8	294	2011
Макаронные изделия отварные №203	180	6.5	6.8	28.2	247.7	302	2011
Компот из свежих плодов № 631	200	0.2	0.2	27.1	111.1	631	2011
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2.5	0.4	16.5	79.2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>31.8</b>	<b>32.5</b>	<b>124.0</b>	<b>898.7</b>		
<b>Полдник</b>							
Чай с молоком №378	200	1.7	1.3	17.3	86.7	378	2011
Кондитеские изделия (печенье, вафли)	50	4.0	5.0	35.5	202.0		
Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.5	45.6		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>6.1</b>	<b>6.7</b>	<b>62.3</b>	<b>334.3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37.9</b>	<b>39.2</b>	<b>186.3</b>	<b>1,233.0</b>		



**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 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>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0.8	0.2	1.7	12.7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	250	2.9	2.8	20.1	117.5	103	2011
Плов из птицы №492	230	23.5	29.1	42.0	437.2	492	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0.4	0.0	30.8	126.5	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2.5	0.4	16.5	79.2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>33.8</b>	<b>32.8</b>	<b>135.4</b>	<b>887.9</b>		
<b>Полдник</b>							
Напиток из плодов шиповника №398	180	0.6	0.3	18.1	88.3	398	2011
Бутерброд с маслом №1/2011	30/10	2.3	7.5	14.7	135.0	1	2011
Фрукты свежие	150	0.6	0.6	14.3	68.4		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>3.5</b>	<b>8.4</b>	<b>47.1</b>	<b>291.7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37.3</b>	<b>41.2</b>	<b>182.5</b>	<b>1,179.6</b>		

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 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>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0.8	0.2	1.7	12.7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1.9	5.0	9.3	90.3	88	2011
Тефтели с соусом 2-вариант № 462/593	100/30	10.4	22.0	15.9	281.3	462/593	2004
Каша гречневая вязкая №302	180	5.8	7.4	33.6	216.7	302	2004
Кисель из повидла №647	200	0.1	0.0	28.2	110.3	647	2004
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3.2	0.4	20.6	98.9	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>960</b>	<b>25.9</b>	<b>35.3</b>	<b>133.6</b>	<b>925.0</b>		
<b>Полдник</b>							
Фрукты свежие	120	0.5	0.5	11.4	54.7		
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4.0	5.0	35.5	202.0		
Сок фруктовый (яблочный) №707	180	0.9	0.2	17.7	80.3	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>5.4</b>	<b>5.7</b>	<b>64.6</b>	<b>337.0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>31.3</b>	<b>41.0</b>	<b>198.2</b>	<b>1,262.0</b>		

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 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>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0.8	0.2	1.7	12.7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с горохом №102	250	5.8	5.5	15.2	147.3	102	2011
Котлета рыбная Любительская № 390	100	13.3	14.2	10.9	140.0	390	2004
Картофель отварной или картофельное пюре №125	180	4.7	4.7	47.3	237.4	125/128	2011
Компот из свежих плодов № 631	200	0.2	0.2	19.5	91.9	631	2004
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2.5	0.4	16.5	79.2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>31.0</b>	<b>25.5</b>	<b>135.4</b>	<b>823.3</b>		
<b>Полдник</b>							
Чай с сахаром №376	200	0.1	0.0	14.8	59.3	376	2011
Бутерброд с маслом №1/2011	40/10	2.3	7.5	14.7	135.0	1	2011
Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.5	45.6		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>2.8</b>	<b>7.9</b>	<b>39.0</b>	<b>239.9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>33.8</b>	<b>33.4</b>	<b>174.4</b>	<b>1,063.2</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	343.0	364.3	1,847.2	11,611.4
Среднее значение за период	34.3	36.4	184.7	1161.1

## **10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ**

---

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. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

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