Согласовано
Директор МБОУ „ГСШ №2"
О.А. Ткачева
01.09.2025

Утверждаю
Директор ООО " Славиа"
Озрокова Ю.М.
01.09.2025

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (завтрак + полдник) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ

2025

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная рисовая №174	250	7,0	13,3	50,9	341,9	174	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	114,9	ТТК 6	
Чай с сахаром каркаде № 685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Итого за прием пищи:	**615**	**11,3**	**14,0**	**99,8**	**562,9**		
Полдник							
Сок фруктовый №707	200	1,1	0,2	19,5	83,4	707	2004
Яблоки печеные №372	150	0,6	0,6	37,4	161,4	372	2011
Итого за прием пищи:	**350**	**1,7**	**0,8**	**56,9**	**244,8**		
Всего за день:		**13,0**	**14,8**	**156,7**	**807,7**		

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

2 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 № 294	100	16,2	20,8	15,1	247,8	294	2011
Макаронные изделия отварные №203	180	6,6	6,8	39,8	247,7	203	2011
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/5	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,4	114,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**550**	**26,9**	**27,9**	**94,5**	**670,4**		
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4,0	5,0	36,0	202,0		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Чай с сахаром каркаде №685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Итого за прием пищи:	**365**	**4,6**	**5,4**	**60,5**	**308,1**		
Всего за день:		**31,5**	**33,3**	**155,0**	**978,5**		

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

3 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, огурец соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,2	0,2	12,7	ТТК 1,2,3,4,5	
Гречка по-купечески № 468	230	25,2	29,1	46,1	488,8	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	
Итого за прием пищи:	**570**	**29,3**	**29,6**	**76,0**	**636,4**		
Полдник							
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Сок фруктовый №707	200	1,1	0,2	19,5	83,4	707	2004
Итого за прием пищи:	**350**	**1,5**	**0,6**	**29,0**	**129,0**		
Всего за день:		**30,8**	**30,2**	**105,0**	**765,4**		

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

4 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, огурец соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,1	0,1	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Плов из птицы № 291	230	17,6	23,9	45,1	472,2	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	
Итого за прием пищи:	**585**	**21,5**	**24,2**	**82,0**	**631,0**		
Полдник							
Бутерброд с маслом №1	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/5	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011
Итого за прием пищи:	**360**	**3,0**	**7,9**	**39,4**	**240,6**		
Всего за день:		**24,5**	**32,1**	**121,4**	**871,6**		

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

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Лапшевник с творогом №208	230	12,5	12,2	44,9	369,0	208	2011
Соус молочный (сладкий) №596	70	1,2	4,2	7,9	62,9	596	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
Итого за прием пищи:	**555**	**16,9**	**16,6**	**87,3**	**584,3**		
Полдник							
Бутерброд с маслом №1	40/10	3,1	10,5	19,6	168,9	1	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Сок фруктовый №707	200	1,1	0,2	19,5	83,4	707	2004
Итого за прием пищи:	**350**	**4,6**	**11,1**	**48,6**	**297,9**		
Всего за день:		**21,5**	**27,7**	**135,9**	**882,2**		

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

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Гуляш из мяса птицы №337	100	12,3	11,5	3,5	167,0	337	2011
Каша вязкая гречневая №302	180	7,3	5,8	33,4	213,8	302	2004
Хлеб пшеничный	55	4,1	0,3	26,8	126,3	ТТК№6	
Чай с сахаром № 376	200/15	0,1	0,0	17,3	59,3	376	2011
Итого за прием пищи:	**550**	**23,8**	**17,6**	**81,0**	**566,4**		
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4,0	5,0	36,0	202,0		
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
Итого за прием пищи:	**365**	**4,5**	**5,4**	**62,8**	**306,9**		
Всего за день:		**28,3**	**23,0**	**143,8**	**873,3**		

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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба №175	250	6,3	12,6	38,1	326,0	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
Итого за прием пищи:	**550**	**14,8**	**25,0**	**87,4**	**642,6**		
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4,0	5,0	36,0	202,0		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Чай с молоком №378	200	1,7	1,9	17,3	87,0	378	2011
Итого за прием пищи:	**350**	**6,1**	**7,3**	**62,8**	**334,6**		
		20,8	**32,3**	**150,2**	**977,2**		

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

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Фрикадельки из птицы с соусом 297/593	100/30	17,8	14,2	8,9	212,7	297/593	2011/2004
Рис отварной с овощами № 180	180	7,8	8,2	48,2	260,6	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	
Итого за прием пищи:	**565**	**28,8**	**22,6**	**91,6**	**625,7**		
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4,0	5,0	36,0	202,0		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Сок фруктовый №707	200	1,1	0,2	19,5	83,4	707	2004
Итого за прием пищи:	**350**	**5,5**	**5,6**	**65,0**	**331,0**		
Всего за день:		**34,3**	**28,2**	**156,6**	**956,7**		

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

9 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 № 294	100	16,2	20,8	15,1	247,8	294	2011
Каша вязкая гречневая № 302	180	7,3	5,8	33,4	213,8	302	2004
Соус томатный №593	30	1,1	2,5	2,5	32,0	593	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Чай черный с яблоком № 547	200	0,3	0,1	10,2	43,0	ТТК 547	2025
Итого за прием пищи:	**550**	**27,9**	**29,4**	**80,7**	**628,5**		
Полдник							
Бутерброд с маслом №1	40/10	3,1	10,5	19,6	168,9	1	2004
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
Итого за прием пищи:	**365**	**3,6**	**10,9**	**46,4**	**273,8**		
Всего за день:		**31,5**	**40,3**	**127,1**	**902,3**		

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

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая №311	250	6,9	9,0	42,0	315,0	311	2004
Яйцо вареное вкрутую № 337	45	5,1	4,6	0,3	63,0	337	2004
Чай с сахаром № 376	200/15	0,1	0,0	17,3	59,3	376	2011
Хлеб пшеничный	55	4,1	0,3	26,8	126,4	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	**565**	**16,2**	**13,9**	**86,4**	**563,7**		
Полдник							
Яблоки печеные №372	150	0,6	0,6	37,4	161,4	372	2011
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/5	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011
Итого за прием пищи:	**370**	**0,9**	**0,6**	**52,6**	**221,4**		
Всего за день:		**17,1**	**14,5**	**139,0**	**785,1**		

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

11 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 №240/593	100/30	14,8	16,7	14,4	172,0	240/593	2011/2004
Макаронные изделия отварные №203	180	6,7	6,8	39,8	248,0	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	
Итого за прием пищи:	**570**	**24,8**	**23,7**	**88,5**	**571,9**		
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4,0	5,0	36,0	202,0		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Чай с молоком №378	200	1,5	1,1	15,6	78,0	378	2011
Итого за прием пищи:	**350**	**5,9**	**6,5**	**61,1**	**325,6**		
Всего за день:		**30,7**	**30,2**	**149,6**	**897,5**		

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

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Тефтели с соусом 2-вариант № 462/593	100/30	9,4	20,9	15,9	248,0	462/593	2004
Каша пшеничная вязкая № 302	180	5,8	7,4	38,4	246,0	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	
Итого за прием пищи:	**565**	**18,4**	**28,5**	**88,8**	**646,4**		
Полдник							
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	37,4	161,4	338	2011
Сок фруктовый №707	200	1,1	0,2	19,5	83,4	707	2004
Итого за прием пищи:	**350**	**1,7**	**0,8**	**56,9**	**244,8**		
Всего за день:		**20,1**	**29,3**	**145,7**	**1 036,9**		

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	304,1	335,9	1 686,0	10 734,4
Среднее значение за период	25,3	28,0	140,5	894,5

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

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 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.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.