



Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием
(завтрак+полдник) детей с ограниченными возможностями здоровья, детей -
инвалидов в образовательных учреждениях возрастной группы 7-11 лет

2026



Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+полдник) детей с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов в образовательных учреждениях возрастной группы 7-11 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная рисовая	200	5,6	10,6	40,7	275,0	174	2011
Фрукты свежие (яблоко)	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	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Итого за прием пищи:	555	9,2	11,2	84,7	473,0		

Полдник

Сок фруктовый	200	1,1	0,2	19,5	83,4	707	2004
Яблоки печеные	100	0,4	0,4	24,9	107,6	372	2011
Итого за прием пищи:	300	1,5	0,6	44,4	191,0		
Всего за день:		10,7	11,8	129,1	664,0		

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+полдник) детей с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов в образовательных учреждениях возрастной группы 7-11 лет

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, огурец соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	0,1	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Гречка по-купечески	200	21,9	25,3	40,1	425,0	ТТК 468	2024
Чай черный с яблоком	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:	500	25,7	25,7	69,9	567,5		

Полдник

Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8		
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Чай с сахаром каркаде	180	0,2	0,0	13,5	54,4	685	2004
Итого за прием пищи:	300	2,2	2,4	37,4	180,8		
Всего за день:		25,6	27,0	119,3	762,1		

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+полдник) детей с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов в образовательных учреждениях возрастной группы 7-11 лет

3 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Тефтели с соусом 2-вариант	90/30	8,4	15,1	14,3	213,8	462/593	2004
Каша вязкая гречневая	150	6,1	4,8	37,8	178,2	302	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК№6	
Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
Итого за прием пищи:	530	17,7	20,1	86,6	545,5		
Полдник							
Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,4	54,7	338	2011
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
Итого за прием пищи:	300	1,4	0,7	29,1	135,0		
Всего за день:		27,1	26,4	99,0	702,5		

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+полдник) детей с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов в образовательных учреждениях возрастной группы 7-11 лет

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, огурец соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	0,1	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Плов из птицы	200	15,3	20,8	39,2	410,6	291	2011
Чай с сахаром	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:	515	18,9	21,1	76,1	569,4		

Полдник

Бутерброд с маслом	20/5	1,4	4,7	9,2	84,4	1	2011
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Чай с сахаром и лимоном	180	0,2	0,0	13,5	55,4	377	2011
Итого за прием пищи:	305	2,0	5,1	32,2	185,4		
Всего за день:		20,9	26,2	108,3	754,8		

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+полдник) детей с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов в образовательных учреждениях возрастной группы 7-11 лет

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная кукурузная с творогом	200	5,0	4,0	28,0	169,0	ТТК 515	2025
Бутерброд с маслом и повидлом	50/10/25	4,0	9,0	45,0	273,0	2	2011
Чай с сахаром каркаде	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Итого за прием пищи:	500	9,2	13,0	88,0	502,5		

Полдник

Бутерброд с маслом	20/5	1,4	4,7	9,2	84,4	1	
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
Итого за прием пищи:	305	2,7	5,3	36,4	210,3		
Всего за день:		17,8	19,7	116,7	737,1		

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+полдник) детей с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов в образовательных учреждениях возрастной группы 7-11 лет

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Котлета рубленая из птицы	90	14,6	18,7	13,6	223,0	294	2011
Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,7	33,2	206,4	203	2011
Чай с сахаром и лимоном	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	
Итого за прием пищи:	500	23,4	24,6	81,5	581,3		

Полдник

Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8		
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Итого за прием пищи:	300	2,1	2,4	38,7	185,7		
Всего за день:		23,6	17,8	118,9	676,9		

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+полдник) детей с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов в образовательных учреждениях возрастной группы 7-11 лет

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, огурец соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	0,1	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Плов из птицы	200	15,3	20,8	39,2	410,6	291	2011
Чай с сахаром	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:	515	18,9	21,1	76,1	569,4		

Полдник

Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8		
Чай с молоком	180	1,5	1,1	15,6	78,0	378	2011
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Итого за прием пищи:	300	3,5	3,5	39,5	204,4		
Всего за день:		17,0	26,0	119,3	781,8		

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+полдник) детей с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов в образовательных учреждениях возрастной группы 7-11 лет

8 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	90/30	13,4	12,9	12,3	158,0	239/593	2011/2004
Картофельное пюре	150	3,0	9,0	18,0	172,0	128	2011
Чай с сахаром и лимоном	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:	530	19,7	22,1	64,6	481,9		

Полдник

Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8		
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Итого за прием пищи:	300	2,9	2,6	41,6	206,7		
Всего за день:		28,6	22,4	124,3	767,7		

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+полдник) детей с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов в образовательных учреждениях возрастной группы 7-11 лет

9 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Макароны запеченные с яйцом	200	10,0	8,0	37,0	291,0	206	2011
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Чай с сахаром	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	
Итого за прием пищи:	560	14,3	8,6	85,7	499,3		
Полдник							
Бутерброд с маслом	20/5	1,4	4,7	9,2	84,8	1	2011
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	14,8	49,6	376	2004
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Итого за прием пищи:	305	1,9	5,1	33,5	180,0		
Всего за день:		27,0	31,4	107,1	748,1		

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+полдник) детей с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов в образовательных учреждениях возрастной группы 7-11 лет

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,5	9,7	38,5	250,0	181	2011
Бутерброд с маслом и сыром	60/10/10	4,0	9,0	45,0	273,0	2	2011
Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
Итого за прием пищи:	500	9,7	18,7	98,5	584,6		

Полдник

Яблоки печеные	100	0,4	0,4	24,9	107,6	372	2011
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011
Итого за прием пищи:	322	0,7	0,4	40,1	167,6		
Всего за день:		9,9	13,4	128,1	670,1		

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+полдник) детей с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов в образовательных учреждениях возрастной группы 7-11 лет

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Котлета рубленая из птицы	90	14,6	18,7	13,6	223,0	294	2011
Каша вязкая гречневая	150	6,1	4,8	37,8	178,2	302	2004
Соус томатный	30	1,1	2,5	2,5	32,0	593	2004
Чай черный с яблоком	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:	510	25,1	26,3	83,6	568,1		

Полдник

Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8		
Чай с молоком	180	1,5	1,1	15,6	78,0	378	2011
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Итого за прием пищи:	300	3,5	3,5	39,5	204,4		
Всего за день:		25,6	22,3	119,3	720,7		

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+полдник) детей с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов в образовательных учреждениях возрастной группы 7-11 лет

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Фрикадельки из птицы с соусом	90/30	16,0	12,8	8,0	191,4	297/593	2011/2004
Рис отварной с овощами	150	6,5	6,8	40,2	217,2	180	2016
Чай с сахаром каркаде	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:	525	25,7	19,8	82,7	561,0		

Полдник

Фрукты свежие (яблоко)	120	0,5	0,5	11,4	54,7	338	2011
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
Итого за прием пищи:	300	1,4	0,7	29,1	135,0		
Всего за день:		17,8	25,9	109,9	715,6		

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+полдник) детей с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов в образовательных учреждениях возрастной группы 7-11 лет

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	217,5	232,2	978,0	6 503,5
Среднее значение за период	18,1	19,4	81,5	542,0

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Мотильного 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.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГБУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

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