

Согласовано:

Директор

ИП Чекунов О.А.

Утверждаю:

И.А. Иванова

подпись

расшифровка

О.А. Чекунов/

2026г.

подпись

расшифровка

2026г.

Десятидневное меню горячего питания (завтрак и полдник) для детей в возрасте 12-18 лет с ограниченной возможностью здоровья (ОВЗ), обучающихся в муниципальном общеобразовательном учреждении.

1 день

№ рецептуры	Раздел	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
3/2017	холодное блюдо	Бутерброд с сыром	50	6,1	8,7	14,8	162
356/2022	горячее блюдо	Каша "Дружба"	200	8,6	11,1	33,5	281
338/2017	фрукт	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
774/2022	гор.напиток	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,0	1,8	26,0	124
		Итого:	550	18,1	22,0	84,1	611
Полдник							
781/2022	гор.напиток	Напиток горячий (чай, каркаде, чай фруктовый и т.д.)	200	1,6	1,4	15,9	81
	сладкое	Кондитерское изделие	50	6,8	8,1	32,7	219
		Итого:	250	8,4	9,5	48,6	300
		Всего:		26,5	31,5	132,7	911

2 день

№ рецептуры		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
т.24/1996	закуска	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста, вареные морковь или свекла)	100	5,0	0,3	13,8	72
291/2017	горячее блюдо	Плов из птицы	200	16,4	19,9	34,8	354
782/2022	гор. напиток	Напиток горячий (чай, каркаде, чай фруктовый и т.д.)	200	0,2	0,0	10,0	40
23/2022	хлеб	Хлеб из муки пшеничной	50	3,3	1,0	22,0	110
		Итого:	550	24,9	21,2	80,6	576
Полдник							
ТТК 23А	гор. напиток	Напиток горячий (чай, каркаде, чай фруктовый и т.д.)	200	0,6	0,0	15,0	58
	сладкое	Кондитерское изделие	50	6,8	8,1	32,7	219
		Итого:	250	7,4	8,1	47,7	277
		Всего:		32,3	29,3	128,3	853

3 день

№ рецептуры		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
т.24/1996	закуска	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста, вареные морковь или свекла)	100	5,0	0,3	13,8	72
268/2017	горячее блюдо	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	100	13,7	16,4	13,1	256
306/2017	гарнир	Бобовые отварные	180	16,9	8,3	40,2	306
ГТК 23А	гор.напиток	Напиток горячий (чай, каркаде, чай фруктовый и т.д.)	200	0,2	0,0	15,0	58
23/2022	хлеб	Хлеб из муки пшеничной	30	2,1	0,6	13,2	66
		Итого:	610	37,9	25,6	95,3	758
Полдник							
820/2022	сладкое	Компот из плодов сухих	200	0,6	0,0	31,4	124
	сладкое	Кондитерское изделие	50	6,8	8,1	32,7	219
		Итого:	250	7,4	8,1	64,1	343
		Всего:		45,3	33,7	159,4	1101

4 день

№ рецептуры		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
208/2017	горячее блюдо	ТВОРОЖНОЕ БЛЮДО (запеканка, каша молочная, вареники и т.д.)	250	11,8	16,6	42,2	279
ТТК 23А	гор.напиток	Напиток горячий (чай, каркаде, чай фруктовый и т.д.)	200	0,2	0,0	15,0	58
	сладкое	Кондитерское изделие	50	6,3	6,8	23,3	152
23/2022	хлеб	Хлеб из муки пшеничной	50	3,3	1,0	22,0	110
		Итого:	550	21,6	24,4	102,5	599

Полдник

782/2022	гор.напиток	Напиток горячий (чай, каркаде, чай фруктовый и т.д.)	200	0,2	0,0	10,0	40
	сладкое	Кондитерское изделие	50	6,8	8,1	32,7	219
		Итого:	250	7,0	8,1	42,7	259
		Всего:		28,6	32,5	145,2	858

5 день

№ рецептуры		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
т.24/1996	закуска	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста, вареные морковь или свекла)	100	5,0	0,3	13,8	72
467/2022	горячее блюдо	Котлеты или биточки рыбные любительские	100	13,3	12,5	4,8	196
310/2017	гарнир	Картофель отварной	180	4,3	7,0	35,0	211
783/2022	гор.напиток	Напиток горячий (чай, каркаде, чай фруктовый и тд.)	200	0,2	0,0	10,2	43
23/2022	хлеб	Хлеб из муки пшеничной	30	2,1	0,6	13,2	66
		Итого:	610	24,9	20,4	77,0	588

Полдник

ТТК 23А	гор. напиток	Напиток горячий (чай, каркаде, чай фруктовый и т.д.)	200	0,6	0,0	15,0	58
	сладкое	Кондитерское изделие	50	6,8	8,1	32,7	219
		Итого:	250	7,4	8,1	47,7	277
		Всего:		32,3	28,5	124,7	865

6 день

№ рецептуры		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
1/2017	холодное блюдо	Бутерброд с маслом	40	4,5	7,5	14,9	136
182/2017	горячее блюдо	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	210	10,8	11,7	37,1	284
338/2017	фрукт	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
774/2022	гор.напиток	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,0	1,8	26,0	124
		Итого:	550	18,7	21,4	87,8	588

Полдник

820/2022	сладкое	Компот из плодов сухих	200	0,6	0,0	31,4	124
	сладкое	Кондитерское изделие	50	6,8	8,1	32,7	219
		Итого:	250	7,4	8,1	64,1	343
		Всего:		26,1	29,5	151,9	931

7 день

№ рецептуры		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
т.24/1996	закуска	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла)	100	5,0	0,3	13,8	72
580/2022	горячее блюдо	Гуляш из мяса птицы	100	8,4	10,3	9,4	126
309/2017	гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,4	7,4	42,4	265
ТТК 23А	гор.напиток	Напиток горячий (чай, каркаде, чай фруктовый и тд.)	200	0,2	0,0	15,0	58
23/2022	хлеб	Хлеб из муки пшеничной	30	2,1	0,6	13,2	66
		Итого:	610	22,1	18,6	93,8	587

Полдник

781/2022	гор.напиток	Напиток горячий (чай, каркаде, чай фруктовый и тд.)	200	1,6	1,4	15,9	81
	сладкое	Кондитерское изделие	50	6,8	8,1	32,7	219
Итого:			250	8,4	9,5	48,6	300
Всего:				30,5	28,1	142,4	887

8 день

№ рецептуры		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
т.24/1996	закуска	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста, вареные морковь или свекла)	100	5,0	0,3	13,8	72
622/2022	горячее блюдо	Шницель рубленый куриный	100	13,0	12,4	16,2	210
665/2022	гарнир	Рис с овощами	180	4,2	5,3	40,2	216
782/2022	гор.напиток	Напиток горячий (чай, каркаде, чай фруктовый и тд.)	200	0,2	0,0	10,0	40
23/2022	хлеб	Хлеб из муки пшеничной	30	2,1	0,6	13,2	66
		Итого:	610	24,5	18,6	93,4	604

Полдник

ТТК 23А	гор. напиток	Напиток горячий (чай, каркаде, чай фруктовый и тд.)	200	0,6	0,0	15,0	58
	сладкое	Кондитерское изделие	50	6,8	8,1	32,7	219
Итого:			250	7,4	8,1	47,7	277
Всего:				31,9	26,7	141,1	881

9 день

№ рецептуры		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
2/2017	холодное блюдо	Бутерброд с повидлом	55	4,4	5,9	27,8	156
182/2017	горячее блюдо	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200	9,1	10,3	32,5	208
338/2017	фрукт	Плоды свежие	100	1,5	0,5	21,0	96
774/2022	гор.напиток	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,0	1,8	26,0	124
		Итого:	555	18,0	18,5	107,3	584
Полдник							
783/2022	гор.напиток	Напиток горячий (чай, каркаде, чай фруктовый и тд.)	200	0,2	0,0	10,2	42
	сладкое	Кондитерское изделие	50	6,8	8,1	32,7	219
		Итого:	250	7,0	8,1	42,9	261
		Всего:		25,0	26,6	150,2	845

10 день

№ рецептуры		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
т.24/1996	закуска	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста, вареные морковь или свекла)	100	5,0	0,3	13,8	72
279/2017	горячее блюдо	Тефтели(2 вариант) из говядины с соусом сметанным с томатом	90	10,0	14,1	21,6	223
331/2017							
303/2017	гарнир	Каша вязкая гречневая	180	5,6	6,0	24,7	203
782/2022	гор напиток	Напиток горячий (чай, каркаде, чай фруктовый и т.д.)	200	0,2	0,0	10,0	40
23/2022	хлеб	Хлеб из муки пшеничной	30	2,1	0,6	13,2	66
		Итого:	600	22,9	21,0	83,3	604
Полдник							
820/2022	сладкое	Компот из плодов сухих	200	0,6	0,0	31,4	124
	сладкое	Кондитерское изделие	50	6,8	8,1	32,7	219
		Итого:	250	7,4	8,1	64,1	343
		Всего:		30,3	29,1	147,4	947

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (п.2.8) изготовление продукции производится по технологическим документам, в том числе технологической карте, технико-технологической карте, технологической инструкции, разработанным и утвержденным руководителем организации или уполномоченным им лицом и утвержденными руководителем организации. Наименование блюд и кулинарных изделий, указываемых в меню, соответствуют их наименованиям, указанным в технологических документах, составленных на основе действующих Сборников рецептур.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.:

Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. Заместителя Президента Российской академии образования Академика РАН профессора Г.Г.Онищенко и Научного Руководителя ФГБУН "ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи" Академика РАН В.А. Тутельяна. Москва 2022 - 698с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под ред. Ф.Л. Марчука - М.: Хлебпродинформ, 1996. - 620с.