«СОГЛАСОВАНО»:
Директор
_____ / Бадалова Т.А
« 1 » сентября 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:
Директор
ООО «Комбинат питания»
_____ Мундашева Н.А.
« 1 » сентября 2025 г.

Перспективное
десятидневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей- инвалидов возрастной группы 7-11 лет

Меню разработано согласно действующих сборников рецептур:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах. Под редакцией В.Т.Лапшиной, Москва, «Хлебпродинформ», 2004 – 640 с.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Под редакцией Заместителя Президента Российской Академии образования Академика РАН профессорв Г.Г.Онищенко и Научного руководителя ФГБУН «ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи» Академика РАН В.А.Тутельяна, Москва, 2022 – 698 с.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Под редакцией Ф.Л.Марчука, Москва, «Хлебпродинформ», 1996 – 620 с.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания. Под редакцией В.Т.Лапшиной, Москва, «Хлебпродинформ», 2002 – 631 с.

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МБОУ "Ольховскя СШ"

Утверждаю

Директор

Согласовано

Директор

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №302	200	7,13	9,20	34,40	210,20	ТТК №302	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10	5,80	8,00	11,60	147,00	3	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379	
Итого за прием пищи:	**500**	**20,04**	**20,36**	**83,09**	**574,13**		
Полдник							
БУЛОЧКА СДОБНАЯ №146	100	8,90	9,50	31,50	220,10	146	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	
Итого за прием пищи:	**300**	**9,20**	**9,50**	**47,50**	**286,50**		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МБОУ "Ольховскя СШ"

Утверждаю
Директор
Мундашева Н.А.

Согласовано
Директор
Кадникова Л.М.

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ №2	60/2	0,9	0,1	5,1	24,4	2	
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363	90/30	10,90	10,90	13,50	205,60	307/363	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	150	3,99	4,50	17,72	125,90	303	
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7	
Итого за прием пищи:	**582**	**19,12**	**16,00**	**71,95**	**512,90**		
Полдник							
КРУАССАН № 147	100	8,30	8,80	32,20	218,80	147	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379	
Итого за прием пищи:	**300**	**11,46**	**11,46**	**48,14**	**319,40**		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МБОУ "Ольховскя СШ"

Утверждаю
Директор
Шундашева Н.А.

Согласовано
Директор
Казючкова Л.

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ или ПОМИДОР СВЕЖИЙ) № 27	60	0,6	0,0	1,4	8,0	27	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	200	15,10	18,00	30,20	345,80	492	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7	
Итого за прием пищи:	**510**	**19,13**	**18,50**	**68,23**	**519,20**		
Полдник							
ПИРОЖОК В АССОРТИМЕНТЕ № 140	100	8,80	9,60	33,70	226,90	140	
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
Итого за прием пищи:	**300**	**9,00**	**9,60**	**48,70**	**284,90**		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МБОУ "Ольховскя СШ"

Утверждаю
Директор
_____ Мударшева Н.А.

Согласовано
Директор
_____ Кадыкова Г.М.

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА,ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК№106)	90	9,1/11,60	11,6/11,80	10,9/13,0	142,3/159,00	229/106	2017
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310	160	3,04	4,50	24,55	151,40	310	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
Итого за прием пищи:	**500**	**16,39/18,89**	**16,6/16,8**	**71,8/73,9**	**470,03/486,73**		
Полдник							
БУЛОЧКА СДОБНАЯ №146	100	8,90	9,50	31,50	220,10	146	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №51	200	0,30	0,00	16,00	66,40	51	
Итого за прием пищи:	**300**	**9,20**	**9,50**	**47,50**	**286,50**		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МБОУ "Ольховская СШ"

Утверждаю
Директор
Мурдашева Н.А.

Согласовано
Директор
Кадыкова Г.М.

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	160	10,86	11,92	27,76	206,00	175	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	30/20	5,00	4,40	25,20	156,00	2	2017
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017
Итого за прием пищи:	**530**	**16,66**	**16,92**	**82,26**	**488,40**		
Полдник							
КРУАССАН №147	100	8,30	8,80	32,20	218,80	147	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	
Итого за прием пищи:	**300**	**8,60**	**8,80**	**48,20**	**285,20**		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МБОУ "Ольховскя СШ"

Утверждаю

Директор

_____ Мунгалова Н.А.

Согласовано

Директор

_____ Корочкова Т.Н.

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181	160	7,20	8,70	33,81	211,64	181	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10	5,80	8,00	11,60	147,00	3	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017
Итого за прием пищи:	**530**	**16,76**	**19,96**	**75,65**	**527,64**		
Полдник							
ПИРОЖОК В АССОРТИМЕНТЕ № 140	100	8,80	9,60	33,70	226,90	140	
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
Итого за прием пищи:	**300**	**9,00**	**9,60**	**48,70**	**284,90**		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МБОУ "Ольховская СШ"

Утверждаю

Директор

Согласовано

Директор

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (КАПУСТА КВАШЕНАЯ №3 или ИКРА КАБАЧКОВАЯ №88)	60	0,90	4,30	3,75	57,70	3/88	
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363	90/30	9,00	8,70	20,20	205,60	455/363	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	150	3,99	4,50	17,72	125,90	303	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,49	70,90	6	
Итого за прием пищи:	**560**	**16,56**	**17,80**	**72,16**	**526,50**		
Полдник							
БУЛОЧКА СДОБНАЯ №146	100	8,90	9,50	31,50	220,10	146	
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
Итого за прием пищи:	**300**	**9,10**	**9,50**	**46,50**	**278,10**		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МБОУ "Ольховскя СШ"

Утверждаю

Директор

_____ Мухаметова Н.А.

Согласовано

Директор

_____ Корякова Л.

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ или ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ № 1	60	0,41	0,1	0,84	5,0	1	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ № 259	200	11,92	18,10	45,30	305,00	259	
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
Итого за прием пищи:	**510**	**16,48**	**18,7**	**82,29**	**484,3**		
Полдник							
КРУАССАН № 147	100	8,30	8,80	32,20	218,80	147	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К	200	0,20	0,00	9,20	42,00	685К	2011
Итого за прием пищи:	**300**	**8,50**	**8,80**	**41,40**	**260,80**		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МБОУ "Ольховскя СШ"

Утверждаю
Директор
Комбинат Шумашева Н.Н.

Согласовано
Директор
Корякова Л.

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №294/363	90/30	11,30	12,10	14,60	205,60	294/363	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	150	3,70	5,70	28,20	195,70	203	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,49	70,90	6	
Итого за прием пищи:	**500**	**17,67**	**18,10**	**72,49**	**532,20**		
Полдник							
ПИРОЖОК В АССОРТИМЕНТЕ №140	100	8,80	9,60	33,70	226,90	140	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	0,20	0,20	16,50	112,70	389	
Итого за прием пищи:	**300**	**9,00**	**9,80**	**50,20**	**339,60**		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МБОУ "Ольхо[illegible]ая СШ"

Утверждаю
Директор
_____ Мурашева Н.Н.

Согласовано
Директор
_____ Карыкова О.М.

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ №154	200/50	11,2	15,8	37,9	266,9	154	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	30/20	5,00	4,40	25,20	156,00	2	2017
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0,20	0,00	15,60	42,00	685К	2011
Итого за прием пищи:	**500**	**16,40**	**20,20**	**78,70**	**464,90**		
Полдник							
БУЛОЧКА СДОБНАЯ №146	100	8,90	9,50	31,50	220,10	146	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	
Итого за прием пищи:	**300**	**9,20**	**9,50**	**47,50**	**286,50**		