



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
01.09.25



С О Г Л А С О В А Н О:  
01.09.25 Александровский

Примерное 10-ти дневное меню  
для обеспечения бесплатным  
питанием обучающихся с ограниченными возможностями  
возрастной группы 7-11 лет



**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (ОБЕДЫ) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ**

Утверждаю

Директор

*А.О.Я. [подпись]*

Согласовано

Директор

*О.В.О. [подпись]*

*Як сандровски еш*  
*Осло ет*

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №54-7С	200	5,12	5,6	10,84	129,6	ТК №54-7С	2022
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363	90/30	9,00	8,70	20,20	205,60	455/363	
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ(ГАРНИР) №134	150	5,30	8,90	34,50	182,30	ТТК №134	
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,49	70,90	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>23,87</b>	<b>23,80</b>	<b>107,43</b>	<b>705,80</b>		



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (ОБЕДЫ) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ



Согласовано  
 Директор  
 Александровская  
 Елена Владимировна

Утверждаю  
 Директор  
 Д.О.А.А.

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (Помидор соленый или помидор свежий) №27	60	0,6	0,0	1,4	8,0	27	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ТК №54-1С	200	4,64	5,6	25,67	149,8	ТК №54-1С	2022
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	200	15,10	19,00	30,20	345,80	492	
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	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>24,89</b>	<b>25,20</b>	<b>100,20</b>	<b>700,30</b>		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (ОБЕДЫ) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

Утверждаю

Директор

*И.В. А. А.*



Согласовано

Директор

*И.В. А. А.*

*Согласовано директором школы №11*

5 день

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец соленый или огурец свежий.) №1	60	0,41	0,1	0,84	5,0	1	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТК №54-3С	200	4,72	5,76	13,60	125,60	ТК №54-3С	2022
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ ТТК №468	180	15,93	20,60	51,90	453,87	468	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ № 685К	200	0,20	0,00	9,20	42,00	685К	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,49	70,90	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>25,51</b>	<b>27,06</b>	<b>102,43</b>	<b>756,77</b>		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (ОБЕДЫ) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

Утверждено

Директор



Согласовано  
 Директор МОУ «Школа № 11»  
 Д.С. Досколов

6 день

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №54-7С	200	5,12	5,6	10,84	129,6	ТК №54-7С	2022
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТК №294/363	90/30	11,30	12,10	14,60	205,60	ТК №294/363	2011
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №54,5г	150	4,43	5,25	30,45	187,10	54/5г	2022
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	40	3,16	0,40	19,32	93,06	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>26,19</b>	<b>23,65</b>	<b>103,61</b>	<b>741,16</b>		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (ОБЕДЫ) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

Утверждаю

Директор

*С.С. Давыдов*



Согласовано  
Директор *Александровская Анастасия*

7 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ №2	60	0,9	0,10	5,10	24,40	2	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТК №54-3С	200	4,72	5,76	13,60	125,60	ТК №54-3С	2022
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ ТТК №468	180	15,93	20,60	51,90	453,87	468	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К	200	0,20	0,00	9,20	42,00	685К	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,49	70,90	6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>26,00</b>	<b>27,06</b>	<b>106,69</b>	<b>776,17</b>		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (ОБЕДЫ) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

Утверждаю

Директор

*М.В. 09.2010*



8 день

Согласовано

Директор

*М.В. 09.2010*  
*Директор*  
*Д.В. 09.2010*



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТК №54-2С	200	4,72	6,82	22,74	132,1	ТК №54-2С	
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363	90/30	10,9	10,90	13,5	205,6	К307/363К	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	150	3,70	5,70	28,20	195,70	ТК №203	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,49	70,90	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТК 686	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>23,87</b>	<b>24,0</b>	<b>106,53</b>	<b>723,7</b>		

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (ОБЕДЫ) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ**

Согласовано  
 Директор  
 МКОУ «Александровский лицей»  
 Д.А. Давыдов

Утверждаю  
 Директор  
 МКОУ «ОПТИМА»  
 Д.А. Давыдов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>9 день</b>							
<b>Обед</b>							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ТК №54-1С	200	4,64	5,6	25,67	149,8	ТК №54-1С	2022
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363	90/30	9,00	8,70	20,20	205,60	455/363	
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ(ГАРНИР) №134	150	5,30	8,90	34,50	182,30	ТТК №134	2011
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К	200	0,20	0,00	9,20	42,00	ТТК 685К	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,49	70,90	6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>23,39</b>	<b>23,80</b>	<b>116,46</b>	<b>710,00</b>		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (ОБЕДЫ) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

Утверждаю  
 Директор  
 01.09.2017 г. Жаренко Л.



Согласовано

Директор

Александровская ш.  
 Директор  
 Александровская ш.  
 01.09.2017 г.

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Обед</b>								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №54-7С	200	5,12	5,6	10,84	129,6	ТК №54-7С	2022	
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №294/363	90/30	11,30	12,10	14,60	205,60	294/363		
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №54,5г	150	4,43	5,25	30,45	187,10	54/5г	2022	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>26,98</b>	<b>23,75</b>	<b>104,64</b>	<b>758,03</b>			

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (ОБЕДЫ) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	248,71/251,21	246,26/246,5	1057,06/1059,16	7303,66/7320,36
Среднее значение за период	24,9/25,1	24,6/24,7	105,7/105,9	730,4/732,03
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 543с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГБУ НИЦЗД 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.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 584с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816959

Владелец Диль Ольга Петровна

Действителен с 16.07.2025 по 16.07.2026