



**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием  
(завтрак+полдник) детей с ограниченными возможностями здоровья, детей -  
инвалидов в образовательных учреждениях возрастной группы 12-18 лет**

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтрак+полдник) обучающихся возрастной группы  
12-18 лет МОУ**

**1 день**

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                   |              | 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 (завтрак+полдник) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ**  
**2 день**

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                       |              | 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 (завтрак+полдник) 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 ОБЗ (завтрак+полдник) обучающихся возрастной группы  
12-18 лет МОУ  
4 день**

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры     | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|  |              | 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 (завтрак+полдник) обучающихся возрастной группы  
12-18 лет МОУ  
5 день**

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                             |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Макароны , запеченные с яйцом № 206 | 250          | 12,5             | 10,0    | 46,3        | 365,0                         | 206         | 2011             |
| 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             |
| Хлеб пшеничный                      | 45           | 3,8              | 0,2     | 21,9        | 103,4                         | ТТК №6      |                  |
| Итого за прием пищи:                | 610          | 16,8             | 10,6    | 95,0        | 573,3                         |             |                  |
| 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 (завтрак+полдник) 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 (завтрак+полдник) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ**  
**7 день**

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|  |              | 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 (завтрак+полдник) 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 (завтрак+полдник) обучающихся возрастной группы  
12-18 лет МОУ  
9 день**

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                 |              | 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 (завтрак+полдник) обучающихся возрастной группы  
12-18 лет МОУ  
10 день**

| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Каша вязкая молочная кукурузная с творогом ТТК 515 | 250          | 6,3              | 5,0     | 35,0        | 222,0                         | ТТК 515     | 2025             |
| Бутерброд с маслом и повидлом № 2                  | 50/10/25     | 4,0              | 9,0     | 45,0        | 273,0                         | 2           | 2011             |
| Чай с сахаром каркаде № 685                        | 200/15       | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 60,5                          | 685         | 2004             |
| Итого за прием пищи:                               | 550          | 10,5             | 14,0    | 95,0        | 555,5                         |             |                  |
| 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:                                     |              | 11,4             | 14,6    | 147,6       | 776,9                         |             |                  |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтрак+полдник) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ**  
**11 день**

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|   |              | 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 (завтрак+полдник) обучающихся возрастной группы  
12-18 лет МОУ  
12 день**

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                      |              | 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 ОБЗ (завтрак+полдник) обучающихся возрастной группы  
12-18 лет МОУ**

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого                      | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного 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. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организации. 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.