

УТВЕРЖДАЮ:
Директор

01.09.2026



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

СОГЛАСОВАНО:

И.О. Директора МКОУ "Емелинское -

И.О. Директора МКОУ "Емелинское -
И.О. Директора МКОУ "Емелинское -
И.О. Директора МКОУ "Емелинское -

01.09.2026г.



Утверждено:



Согласовано:

И.О. директора ШКОЛЫ "Воскресенская"
 С.И. Иванова
 01.09.2026г.

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

1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	I Вариант			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Пищевые вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №29			90/30	11	12,31	22,6	234,26	ТТК №29
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №23			150	4,6	5,2	29,6	183,6	ТТК №23
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44			200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТТК №44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5			30	1,4	0,1	9	42,6	ТТК №5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6			20	0,8	0,1	5,1	24,5	ТТК №6
Итого за прием пищи:			520	17,98	17,71	81,30	542,96	
Подлник								
РОЖКИ С ДЮБНЫЕ ТТК №56			100	6,50	10,00	47,00	360,00	ТТК №56
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК № 19			200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК №19
Итого за прием пищи:			300	6,70	10,00	62,00	418,00	



Согласовано:

И.О. директора ФГБН ВНИИП
Семинюк О.В. 01.09.2016

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

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
2 Вариант								
Завтрак								
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №8	200	7,60	6,80	25,50	193,60	ТТК №8		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №9	35/10/5	5,00	7,30	17,60	156,70	ТТК №9		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ТТК №10	200	1,60	1,60	9,90	59,90	ТТК №10		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	50	3,80	0,30	25,10	118,40	ТТК №5		
Итого за прием пищи:	500	18,00	16,00	78,10	528,60			
Подлник								
БЛИННЫ "ДОМАШНИЕ" ТТК №55	100	5	12	21	210	ТТК №55		
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТТК №44		
Итого за прием пищи:	300	5,18	12,00	36,00	268,00			



Согласовано:

д.в. директора ИИИЧ "Федеральный центр питания, биомедицинских технологий и питания"
01.09.2022 г.
Иванова Е.В.

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

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАПУСТА КВАШЕННАЯ ТТК №20	60	1,10	0,10	1,80	13,40	ТТК №20	
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С КУРОЧКОЙ ТТК №21	200	13,50	13,20	26,21	277,64	ТТК №21	
ПЕЧЕНЬЕ ТТК №24	30	1,80	5,50	12,60	107,50	ТТК №24	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №15	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК №15	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	30	2,30	0,20	15,10	71,10	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	520	19,00	19,00	70,91	529,64		
Полдник							
ОЛАДУШКИ "ДОМАШНИЕ" С ПОВИДЛОМ ТТК №56	70/30	3,5	6,3	62,3	317,8	ТТК №56	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ТТК №10	200	1,60	1,60	9,90	59,90	ТТК №10	
Итого за прием пищи:	300	5,10	7,90	72,20	377,70		

Утверждено



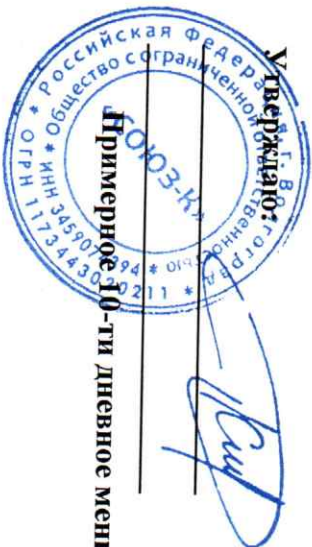
Согласовано:

И.О. директора ИКРЧ "Людвиг-Ханс-Институт" 04.09.2014

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С ТВОРОГОМ ТТК №33		200	7,50	7,00	32,00	222,70	ТТК №33	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №9		35/10/5	5,00	7,30	17,60	156,70	ТТК №9	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ЯБЛОКО ТТК №18		120	0,50	0,50	11,80	56,40	ТТК №18	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ТТК №10а		200	3,00	3,10	12,10	89,00	ТТК №10а	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5		20	1,50	0,10	10,00	47,40	ТТК №5	
Итого за прием пищи:		590	17,50	18,00	83,50	572,20		
Полдник								
РОЖКИ СДОВНЫЕ ТТК №56		100	6,50	10,00	47,00	360,00	ТТК №56	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК № 15		200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК № 15	
Итого за прием пищи:		300	6,80	10,00	62,20	420,00		



Согласовано:

И.О. директора ЦКБЧ, Подпись: *Смирнов*
 И.О. заместителя директора ЦКБЧ: *Смирнов*

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

5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №12 /КОТЛЕТА РЫБНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №11)	90	12,4/10,2	12/11,05	13/9,8	200,1/179,5	ТТК №12/ТТК №11	
РИС ОТВАРНОЙ ТТК №14	160	2,8	3,9	25,4	147,9	ТТК №14	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК №19	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	50	3,80	0,30	25,10	118,40	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	500	19,2/17	16,2/15,25	78,5/75,3	524,4/503,8		
Полдник							
БЛИНЫ "ДОМАШНИЕ" ТТК №55	100	5	12	21	210	ТТК №55	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТТК № 44	
Итого за прием пищи:	300	5,18	12,00	36,00	268,00		

Утверждено:



Согласовано:

И.о. директора ИКРЧ Федерального
научного центра
по безопасности и
качеству питания
В.В.И.

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

6 Вариант

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 СОЛЕННЫЙ ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) ТТК №28	60	0,5	0,1	1	7,8	ТТК №28		
КОТЛЕТА КУРИНАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №22	90/30	10,3	12,3	13,1	204,4	ТТК №22		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №23	150	4,6	5,2	29,6	183,6	ТТК №23		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №15	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК №15		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ТТК №5		
Итого за прием пищи:	560	18,00	17,80	74,00	526,90			
Полдник								
РОЖКИ СДОВНЫЕ ТТК №56	100	6,50	10,00	47,00	360,00	ТТК №56		
ЧАЙ С САХАРОМ № ТТК №19	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК № 19		
Итого за прием пищи:	300	6,70	10,00	62,00	418,00			

Утверждаю:



Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями

Здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет

Согласовано:

И.О. директора ЦКРЧ, Сельдатовская
Е.И. Еременко
01.09.2024
М.П. Канцелярия ДВБ.1

7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №7	60	0,96	2,60	6,06	58,20	ТТК №7	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №31	200	13,26	16,58	26,63	288,21	ТТК №31	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТТК №44	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	50	3,80	0,30	25,10	118,40	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	510	18,20	19,48	72,79	522,81		
Подлинник							
БЛИНЫ "ДОМАШНИЕ" ТТК №55	100	5	12	21	210	ТТК №55	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК № 15	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК № 15	
Итого за прием пищи:	300	5,30	12,00	36,20	270,00		



Согласовано:

И.О. директор центра "Содатько-Сит"
10.09.2025
И.А. Иванова

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

8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ ИЛИ ПОМИДОР СВЕЖИЙ) ТТК №25	100	1,1	0	2,4	14	ТТК №25	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №26	180	12,60	15,60	32,60	317,50	ТТК №21	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК №19	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ТТК №5	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	530	17,50	16,00	73,60	501,40		
Подлник							
ОЛАДУШКИ "ДОМАШНИЕ" С ПОВИДЛОМ ТТК №56	70/30	3,5	6,3	62,3	317,8	ТТК №56	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТТК №44	
Итого за прием пищи:	300	3,68	6,30	77,30	375,80		

Утверждаю:



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

Согласовано:

И.О. директора ЛНУФ "Взгляд на будущее"
 01.09.2026г.
 И.О. заместителя Д.Б.1

9 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №37	200	4,80	5,70	27,90	182,50	ТТК №37	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №9	35/10/5	5,00	7,30	17,60	156,70	ТТК №9	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ЯБЛОКО ТТК №18	120	0,50	0,50	11,80	56,40	ТТК №18	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ТТК №10а	200	3,00	3,10	12,10	89,00	ТТК №10а	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	600	15,60	16,80	84,50	555,70		
Полдник							
РОЖКИ СДОВНЫЕ ТТК №56	100	6,50	10,00	47,00	360,00	ТТК №56	
ЧАЙ С САХАРОМ № ТТК №19	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК № 19	
Итого за прием пищи:	300	6,70	10,00	62,00	418,00		



Согласовано:

И.В. директор ЦКР "Белвита-
Стандарты" с.ш.
Ханжарова О.В.
01.09.2014

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

10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ ТТК №30	150	3,99	4,50	17,72	125,90	ТТК №30	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №2	90/30	11	14,7	15,9	239,9	ТТК №2	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК №19	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	500	17,49	19,40	63,72	494,90		
Подлник							
БЛИНЫ "ДОМАШНИЕ" ТТК №55	100	5	12	21	210	ТТК №55	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК № 15	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК № 15	
Итого за прием пищи:	300	5,30	12,00	36,20	270,00		



Согласовано:

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

И.О. директора МКОУ "Средняя общеобразовательная школа № 1" Хаванского района О.В.И

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	ут	ккал
Итого за период	235,11/232,91	278,59/277,64	1303,02/1299,82	8803,1/8782,41
Среднее значение за период	23,51/23,29	27,85/27,76	130,3/129,98	880,31/878,24
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	