



03.02.2025 г.

Утверждено

Директор ООО "Питание"

Московский С.С.



03.02.2025 г.

Согласовано

директор

Московский С.С.

Примерное 10-и дневное меню на горячее питание
для учащихся с ограниченными возможностями здоровья с 1 по 4 класс (7-11 лет),
для муниципальных общеобразовательных школ

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда		Пищевые вещества/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
		7-11 лет		Б	Ж	У		
		7-11 лет	7-11 лет					
Вариант 1								
101/2004л	исра кабачковая консервированная	60	0,976	0,96	6,16	62,4	0	
271/331/2017м	коплеты домашние с соусом	100	7,81	12,28	10,62	180	0	
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,5	0	
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0	
	Итого	560	16,9	20,05	79,78	587,7	0	
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	0,3	
Обед								
70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	60	0,48	0,06	1,14	7,2	2,45	
96/2017м	рассольник ленинградский	200	1,614	4,07	9,58	85,8	6,7	
291/2017м	плов из птицы	50/150	16,89	9,86	34,09	302,66	4,5	
702/2010м	хлеб ржаной	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0	
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,4	0	
639/2017м	компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,3	
	Итого	750	25,034	15,51	119,32	728,36	13,95	
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5		

03.02.2025 г.

Согласовано:

директор

Александр Александрович
Давыдов

03.02.2025 г.

Утверждено

Директор ООО "Питание"

Александр Александрович
Давыдов

Московский С.С.



№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда			Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	Б	Ж	У		
Вариант 2									
70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	60	0,48	0,06	1,14			7,2	2,45
246/2017м	шляпки из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27			164	1,2
171/2017м	зречка рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86			280	0
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	207	0,13	0,02	15,2			62	0,3
	Итого	547	25,1	24,4	75,5			593	4
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75			470-587,5	
Завтрак									
101/2004л	консервы закусочный (зеленый горошек)	60	1,35	0,18	7,92			38,52	0,63
88/2017м	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,84	5,04	8,24			87,2	1,2
295/332/2017м	биточки , котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100	10,18	11,33	7,07			147,85	1,5
332/2017м	соус сметанный с луком томатом	20							
203/2017м	макаронны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98			205,5	0
702/2010м	хлеб ржаной	50	2,37	0,36	21,75			109,5	0
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36			106,4	0
342/2011м	компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5			112,7	0,9
	Итого	830	24,65	24,34	125,82			807,67	4,23
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25			705-822,5	
Обед									

03.02.2025 Г.

Согласовано:
 директор ООО "Питание"
 Утверждено
 Директор ООО "Питание"
 Московкин С.С.



03.02.2025 Г.

Согласовано:
 директор ООО "Питание"
 Утверждено
 Директор ООО "Питание"
 Московкин С.С.



№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		
Вариант 3							
52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68	3,99
291/2017м	плов из птицы	50/150	16,89	9,86	34,09	302,66	4,5
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
701	хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133	0
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	610	22,05	15,06	80,75	598,34	18,79
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	
Завтрак							
70/71/2017м	овощи консервированные(зеленый горошек)	60	0,66	0,12	2,16	13,2	8,75
135/2004л	суп овощной со сметаной	200/10	2,08	5,52	10,24	100,24	8,3
279/331/2017м	тефтели говяжьи с рисом соусом	90	7,46	8,29	9,44	142	0,41
331/2017	соус	20					
198/2017м	горох отварной	150	13,63	6,85	35,02	255	0
702/2010м	хлеб ржаной	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,4	0
360/202	кисель из повидла	200	0,08	0,044	23,03	111,6	1,8
	Итого	820	29,36	22,344	123	837,94	19,26
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	
Обед							

03.02.2025 г.

Согласовано:

директор

С.С. Овчинников
С.С. Овчинников

03.02.2025 г.

Утверждено

Директор ООО

"Питание"
 Московский С.С.



№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда			Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
		7-11 лет	Ж	У	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Вариант 4

Завтрак									
15/2017м	сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36	0,07		
279/331/2017м	тефтели говяжьи с рисом соусом	90	7,46	8,29	9,44	142	0,41		
331/2017	сорт	20							
171/2017м	каша ячневая рассыпчатый	150	4,64	7,79	32,91	220	0		
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0		
378/2017м	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33		
	Итого	500	18,25	21,1	74,27	558,8	1,81		
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5			

Обед

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68	3,99		
112/2017м	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,2	16,1	94	0,76		
289/2017м	разу с курицей	200	7,35	12,17	13,44	237,71	11,7		
702/2010м	хлеб ржаной	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0		
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,4	0		
639/2017м	компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,3		
	Итого	750	16,44	19,49	109,01	727,29	16,75		
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5			

03.02.2025 Г.

Согласовано:

директор

М.И. Овчинникова
Маслова И.И.

03.02.2025 Г.

Утверждено

Директор ООО

"Питание"
 Московкин С.С.



№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал 7-11 лет	Витамины (мг) с 7-11 лет
			Б	Ж	У		
Вариант 5							
	Завтрак						
101/2004д	овощи консервированные (зеленый горошек)	60	1,35	0,18	7,92	38,52	0,63
229/2017м	рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	9,75	4,95	3,8	105	0,7
310/2017м	картофель отварной	150	3	0,6	23,7	112,2	21,75
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133	0
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,3
	Итого	560	22,43	10,87	89,5	554,32	33,38
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	
Обед							
7071/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	60	0,48	0,06	1,02	6	2,1
82/2017м	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,92	6,16	10,48	105,2	0,7
255/2017м	печень по строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185	7,64
203/2017м	макароны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,5	0
702/2010м	хлеб ржаной	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,4	0
342/2011м	компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7	0,9
	Итого	810	26,94	25,24	117,61	830,3	11,34
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	

03.02.2025 г.

Согласовано:

директор:



03.02.2025 г.

Утверждено

Директор ООО

"Питание"

Московский С.С.



№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда			Пищевые вещества/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
		7-11 лет	Ж	У	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		

Вариант 6

Завтрак

70/71/2017м	овощи свежие (помидор свежий; соленый)	60	0,66	0,12	2,16	13,2	8,75
295/332/2017м	бюлочки, котлеты куриные с соусом сметанным с луком	100	10,18	11,33	7,07	147,85	1,5
332/2017м	соус сметанный с луком томатом	20					
203/2017м	макаронны отварные с маслом	150	5,73	6,07	31,98	205,5	0
338/2017м	фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	
	Итого	660	19,35	18,66	82,03	553,35	20,55
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

Обед

70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соленый)	60	0,48	0,06	1,14	7,2	2,45
88/2017м	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,84	5,04	8,24	87,2	1,2
246/2017м	гуляши из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	1,2
702/2010м	хлеб ржаной	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,4	0
310/2017м	картофель отварной	150	3	0,6	23,7	112,2	21,75
360/202	кисель из повидла	200	0,08	0,044	23,03	111,6	1,8
	Итого	810	24,21	21,344	102,49	698,1	28,4
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	

03.02.2025 Г.

Согласовано:

директор

Ирина Владимировна
Труфанова И.И.

03.02.2025 Г.

Утверждено

Директор ООО

"Питание"
 Московкин С.С.



№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Вариант 7

Завтрак							
70/71/2017м	овощи по сезону (огурец свежий; соевый)	60	0,48	0,06	1,02	6	2,1
291/2017м	ялов из птицы	50/150	16,89	9,86	34,09	302,66	4,5
377/2017м	чай с сахаром и лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62	0,3
701/2017м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0
п.п	печенье топленое молоко	30	4,35	16,95	15,6	117	
	Итого	510	24,16	27,61	81,93	567,46	6,9
	Норма завтрака по СанПин. 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

Обед

101/2004л	овощи консервированные (зеленый горошек)	60	1,35	0,18	7,92	38,52	0,63
139/2004л	суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,96	4,48	17,84	133,6	4,66
234/331/2017м	котлета рыбная с соусом	100	10,32	8,4	14,41	174	0,34
331/2017	соус	20					
171/2017м	каша ячневая рассыпчатый	150	4,64	7,79	32,91	220	0
702/2010м	хлеб ржаной	40	1,89	0,44	17,4	87,6	0
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0
639/2017м	компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,3
	Итого	800	26,07	22,01	137,9	857,52	5,93
	Норма обеда по СанПин. 30%-35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	

03.02.2025 г.

Согласовано:

директор

Александр Александрович



03.02.2025 г.

Утверждено

Директор ООО

"Питание"

Московский С.С.



№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Вариант 8

Завтрак

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68	3,99
255/2017м	печень по строгонски	100	13,26	11,23	3,52	185	7,64
171/2017м	зречка рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	280	0
701/2017м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	Итого	540	25,33	25,12	79,36	580,68	11,93
	Норма завтрака по СанПин	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

Обед

7071/2017м	овощи свежие (помидор свежий; соленый)	60	0,66	0,12	2,16	13,2	8,75
112/2017м	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,2	16,1	94	0,76
258/2017м	мясо духовое с овощами	200	17,4	18,9	14,9	299	11,66
702/2010м	хлеб ржаной	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,4	0
342/2011м	компот из свежих плодов	200	0,1	0,2	27,5	112,7	0,9
	Итого	750	25,81	22,94	103,77	734,8	22,07
	Норма обеда по СанПин	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	

03.02.2025 г.
 Согласовано:
 директор *Ирина Александровна*
Ирина Александровна

03.02.2025 г.
 Утверждено
 Директор ООО "Питание"
Г. Москошкин С.С.



№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 7-11 лет	Пищевые вещества/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет

Вариан 9

Завтрак							
15/2017м	сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36	0,07
14/2017м	масло порциями	10	0,8	7,25	0,13	66	0,04
120/2017м	суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,95	150	0,11
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133	0
382/2017м	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,3
	Итого	620	16,9	20,1	72,2	550,6	10,5
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5	

Обед							
101/2004д	икра кабачковая консервированная	60	0,976	0,96	6,16	62,4	0
96/2017м	рассольник ленинградский	200	1,614	4,07	9,58	85,8	6,7
290/2017м	птица тушеная в сметанном соусе	100	12,12	11,52	12,93	164	1,37
171/2017м	каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	3,54	7,29	36,83	226,87	0
702/2010м	хлеб ржаной	40	1,89	0,44	17,4	87,6	0
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0
360/202	кисель из повидла	200	0,08	0,044	23,03	111,6	1,8
	Итого	780	22,53	25,044	121,95	818,07	6,7
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5	

03.02.2025 г.

Согласовано:
директор

М.В. Овчинникова
М.В. Овчинникова

03.02.2025 г.

Утверждено
Директор ООО
"Питание"
Московский С.С.

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда			Пищевые вещества/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	Б	Ж	У		

Вариант 10

Завтрак									
271/331/2017м	комплеты домашние с соусом	100	7,81	12,28	10,62	180	0		
331/2017	соус	20							
203/2017м	макароны отварные с маслом	150,0	5,73	6,07	31,98	205,5	0		
701/2010м	хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0		
376/2017м	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3		
338/2017м	фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10		
	Итого	600	16,32	19,49	83,42	572,3	10,3		
	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5			

Обед

52/2017м	свекла отварная с растительным маслом	60	0,84	3,6	4,96	55,68	3,99		
135/2004д	суп овощной со сметаной	200/10	2,08	5,52	10,24	100,24	8,3		
291/2017м	плов из пшеницы	50/150	16,89	9,86	34,09	302,66	4,5		
702/2010м	хлеб ржаной	50	2,37	0,56	21,75	109,5	0		
701/2010м	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	106,4	0		
639/2017м	компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,3		
	Итого	760	25,86	20,5	123,8	798,48	17,09		

	Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%	500	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5			
	Всего за 10 дней	5707	206,84	202,48	798,69	5716,55	118,43		
	Средний суточный рацион	570,7	20,68	20,25	79,87	571,66	11,84		

	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	23,1-26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	705-822,5			
	Всего за 10 дней	7860	246,904	218,762	1184,67	7838,53	145,72		
	Средний суточный рацион	786	24,6904	21,8762	118,467	783,853	14,572		

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

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2010. - 544с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".