УТВЕРЖДАЮ:
Директор

СОГЛАСОВАНО:
Директор
01.09.2026г

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

Согласовано

«ОПТИМА»

Утверждаю:

01.09.2026г

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

1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С КУРОЧКОЙ ТТК №21	200	13,50	13,20	26,21	277,64	ТТК №21	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТТК №43	200	4,72	6,60	13,60	125,60	ТТК №43	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №15	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК №15	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	50	3,80	0,30	25,10	118,40	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	**650**	**22,32**	**20,1**	**80,11**	**581,64**		

Согласовано

Утверждаю:

01.09.2026г

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

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТТК №38	200	4,72	6,82	22,74	132,1	ТТК №38	
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №45	150	4,00	4,40	27,00	157,80	ТТК №45	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №2	120	11	14,7	15,9	239,9	ТТК №2	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №49	200	0,20	0,20	27,50	112,70	ТТК №49	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	30	2,30	0,20	15,10	71,10	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	**700**	**22,22**	**26,32**	**108,24**	**713,60**		

Согласовано

Утверждаю:

01.09.2026г

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

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП ГОРОХОВЫЙ ТТК №39	200	5,97	7	24,34	196,6	ТТК №39	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №11	90	10,2	11,05	9,8	179,5	ТТК №11	
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ ТТК №47	150	3,3	4,4	33,7	187,6	ТТК №47	
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:	**690**	**23,47**	**22,75**	**107,94**	**740,10**		

Согласовано

Утверждаю:

01.09.2026г

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

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Обед							
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №41	200	5,12	5,6	19,3	148	ТТК №41	
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	60	4,60	0,40	30,10	142,00	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	**660**	**23,16**	**22,58**	**91,03**	**636,21**		

Согласовано

Утверждаю:

01.09.2026г

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

5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №40	200	4,64	6,6	25,67	149,8	ТТК №40	
КОТЛЕТА КУРИНАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №22	120	10,3	12,3	13,1	204,4	ТТК №22	
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №45	150	4,00	4,40	27,00	157,80	ТТК №45	
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:	**720**	**22,92**	**23,60**	**105,87**	**688,40**		

Согласовано

Утверждаю:

01.09.2026г

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

6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПЕРЛОВАЯ ТТК №46	150	3,80	2,00	26,90	142,80	ТТК №46	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №2	90/30	11	14,7	15,9	239,9	ТТК №2	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №49	200	0,20	0,20	27,50	112,70	ТТК №49	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ТТК №5	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №41	200	5,12	5,6	19,3	148	ТТК №41	
Итого за прием пищи:	**580**	**22,42**	**22,70**	**104,70**	**714,50**		

Согласовано

Утверждаю:

01.09.2026

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

7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТТК №38	200	4,72	6,82	22,74	132,1	ТТК №38	
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМТТК №29	120	11	12,31	22,6	234,26	ТТК №29	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №30	150	3,99	4,50	17,72	125,90	ТТК №30	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №15	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК №15	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	50	3,80	0,30	25,10	118,40	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	**840**	**23,81**	**23,93**	**103,36**	**670,66**		

Согласовано

Утверждаю:

01.09.2026г

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

8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТТК №43	200	4,72	6,60	13,60	125,60	ТТК №43	
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С КУРОЧКОЙ ТТК №21	200	13,50	13,20	26,21	277,64	ТТК №21	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТТК №44	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	60	4,60	0,40	30,10	142,00	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	**660**	**23,00**	**20,20**	**84,91**	**603,24**		

Согласовано

Утверждаю:

01.09.2026г

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

9 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП ГОРОХОВЫЙ ТТК №39	200	5,97	7	24,34	196,6	ТТК №39	
КОТЛЕТА КУРИНАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №22	120	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 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:	**720**	**24,87**	**24,8**	**107,14**	**761**		

Согласовано

Утверждаю:

01.09.2026г

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

10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №41	200	5,12	5,6	19,3	148	ТТК №41	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №26	190	13,30	17,10	34,40	335,00	ТТК №21	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №49	200	0,20	0,20	27,50	112,70	ТТК №49	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	50	3,80	0,30	25,10	118,40	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	**640**	**22,42**	**23,20**	**106,30**	**714,10**		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

		б	ж	уг	ккал
Итого за период		233,6131579	231,23	1007,901579	6868,550526
Среднее значение за период		231,21	230,28	1 004,70	6 847,95
Соотношение пищевых веществ		1	1	4	