

Форма меню по
приложению N 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

РАЗРАБОТАНО. ОБЩЕСТВОМ С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ «ДОНАПЕТИТ»	УТВЕРЖДАЮ. ДИРЕКТОР МБОУ «Паньшинская СШ»
Директор Е.Н. Лукашевич 12.01.2026	Директор И.А. Липатова 12.01.2026

ПРИМЕРНОЕ 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

- Разработано на основании:
1. «Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» Под редакцией М.Л. Могильного и В.А. Тутельяна, Дели принт Москва 2017г.
 2. «Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» Под редакцией В.А. Тутельяна и Д.Б. Никитюка 2022г.
 3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020г. № 32 г. Москва. «Об утверждении СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» Зарегистрировано в Минюсте РФ 1 ноября 2020г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная рисовая №174	200	5.6	10.6	40.7	275.0	174	2022
Блинчики с джемом в асс.	120	9.3	10.9	47.8	326.7	338	2022
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК № 6	
Чай с сахаром черный № 685	200/15	0.2	0.0	15.0	60.5	685	2004
Итого за прием пищи:	575	18.1	21.7	123.0	754.1		
Полдник							
Сок фруктовый №707	200	1.1	0.2	19.5	83.4	707	2004

Яблоки печеные №372	100	0.4	0.4	24.9	107.6	372	2022
Итого за прием пищи:	300	1.5	0.6	44.4	191.0		
Всего за день:		10.7	11.8	129.1	664.0		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша из пшена и риса дружба молочная № 294	200	5.6	10.6	40.7	223.0	175	2022
Омлет натуральный	120	8.3	9.3	12.6	97.5	144	2022
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/5	0.3	0.0	15.2	60.0	377	2022
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	500	17.2	20.1	81.9	581.3		

Полдник

Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2022
Чай с сахаром каркаде №685	180	0.2	0.0	13.5	54.4	685	2004
Итого за прием пищи:	300	2.2	2.4	37.4	180.8		
Всего за день:		25.6	27.0	119.3	762.1		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	60	0.5	0.1	0.1	7.6	ТТК № 1,2,3,4,5,	
Гречка по-купечески № 468	200	21.9	25.3	40.1	425.0	ТТК №468	2024
Фрикадельки по-калининградски	50	5.2	5.3	4.3	89.9		
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:	550	30.9	31.0	74.2	657.4		

Полдник

Фрукты свежие (яблоко) №338	120	0.5	0.5	11.4	54.7	338	2022
-----------------------------	-----	-----	-----	------	------	-----	------

Сок фруктовый №707	180	0.9	0.2	17.7	80.3	707	2004
Итого за прием пищи:	300	1.4	0.7	29.1	135.0		
Всего за день:		27.1	26.4	99.0	702.5		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная кукурузная	200	5.6	10.6	40.7	223.0	118	2022
Сырники творожный с джемом	90	14.5	13.8	47.1	370.0	291	2022
Чай с сахаром № 376	200/15	0.1	0.0	17.3	59.3	376	2022
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	515	18.9	21.1	76.1	569.4		

Полдник

Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1.6	2.0	14.4	80.8		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2022
Чай с сахаром и лимоном №377	180	0.2	0.0	13.5	55.4	377	2022
Итого за прием пищи:	305	2.0	5.1	32.2	185.4		
Всего за день:		20.9	26.2	108.3	754.8		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша из смеси круп (гречневая, овсяная, пшено) вязкая с морковью	185	6.5	11.1	30.8	255.0	202	2025
Блинчики с джемом в асс.	120	9.3	10.9	47.8	326.7	338	2022
Чай с сахаром каркаде № 685	215	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:	520	19.0	22.2	113.1	734.1		

Полдник

Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2022
Сок фруктовый №707	180	0.9	0.2	17.7	80.3	707	2004
Итого за прием пищи:	305	2.7	5.3	36.4	210.3		

Всего за день:		17.8	19.7	116.7	737.1		
-----------------------	--	-------------	-------------	--------------	--------------	--	--

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Гуляш из мяса птицы №337	90	11.1	10.4	3.2	150.3	337	2022
Каша вязкая гречневая №302	150	6.1	4.8	37.8	178.2	302	2004
Хлеб пшеничный	45	3.8	0.2	21.9	103.4	ТТК№6	
Чай с сахаром № 376	200/15	0.1	0.0	17.3	59.3	376	2022
Итого за прием пищи:	500	21.1	15.4	80.2	491.2		

Полдник

Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2022
Чай с сахаром №376	180	0.1	0.0	14.8	59.3	376	2022
Итого за прием пищи:	300	2.1	2.4	38.7	185.7		
Всего за день:		23.6	17.8	118.9	676.9		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша овсяная на молоке	200	5.0	10.1	30.5	260.8	175	2022
Пицца школьная вар1	100	12.8	22.8	65.4	368.7	288	2022
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/5	0.2	0.0	15.0	61.6	377	2022
Итого за прием пищи:	520	13.5	32.9	79.8	691.1		

Полдник

Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1.6	2.0	14.4	80.8		
Чай с молоком №378	180	1.5	1.1	15.6	78.0	378	2022
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2022
Итого за прием пищи:	300	3.5	3.5	39.5	204.4		
Всего за день:		17.0	26.0	119.3	781.8		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая гречневая молочная	200	5.6	10.6	40.7	223.0	116	2011/2004

Оладьи со сгущенным молоком	150	6.5	6.8	40.2	217.2	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:	525	15.3	17.6	115.4	592.6		

Полдник

Сок фруктовый №707	180	0.9	0.2	17.7	80.3	707	2004
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2022
Итого за прием пищи:	300	2.9	2.6	41.6	206.7		
Всего за день:		28.6	22.4	124.3	767.7		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная с тыквой	200	5.0	10.1	30.5	260.8	120	2022
Фриттата с сыром и ветчиной	100	9.6	10.3	1.6	137.6	186	2022
Соус томатный №593	30	1.1	2.5	2.5	32.0	593	2004
Чай черный с яблоком № 547	200	0.3	0.1	10.2	43.0	ТТК№ 547	2024
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	510	19.0	23.2	64.3	565.3		

Полдник

Чай с сахаром №376	180	0.1	0.0	14.8	49.6	376	2004
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2022
Итого за прием пищи:	305	1.9	5.1	33.5	180.0		
Всего за день:		27.0	31.4	107.1	748.1		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая №311	200	5.5	7.2	33.6	243.0	311	2004
Запеканка из творога	120	12.7	6.0	27.9	216.5	154	2022
Чай с сахаром № 376	200/15	0.1	0.0	17.3	59.3	376	2022
Хлеб пшеничный	55	4.1	0.3	26.8	126.4		

Итого за прием пищи:	535	22.4	13.5	105.6	645.2		
-----------------------------	------------	-------------	-------------	--------------	--------------	--	--

Полдник

Яблоки печеные №372	100	0.4	0.4	24.9	107.6	372	2022
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0.3	0.0	15.2	60.0	377	2022
Итого за прием пищи:	322	0.7	0.4	40.1	167.6		
Всего за день:		15.5	12.5	118.1	659.3		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Фрикадельки рыбные с соусом томатным №240/593	90/30	13.4	12.9	12.3	158.0	240/593	2011/2004
Макаронные изделия отварные №203	150	5.4	5.7	33.2	206.4	203	2022
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/5	0.3	0.0	14.8	60.0	377	2022
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	530	22.1	18.8	79.8	516.3		

Полдник

Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1.6	2.0	14.4	80.8		
Чай с молоком №378	180	1.5	1.1	15.6	78.0	378	2022
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2022
Итого за прием пищи:	300	3.5	3.5	39.5	204.4		
Всего за день:		25.6	22.3	119.3	720.7		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная геркулесовая №174	200	5.6	10.6	40.7	275.0	174	2004
Вареники ленивые отварные	120	12.7	6.0	27.9	216.5	149	2022
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:	525	21.5	16.8	103.1	643.9		

Полдник

Фрукты свежие (яблоко) №338	120	0.5	0.5	11.4	54.7	338	2022
Сок фруктовый №707	180	0.9	0.2	17.7	80.3	707	2004
Итого за прием пищи:	300	1.4	0.7	29.1	135.0		
Всего за день:		17.8	25.9	109.9	715.6		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	257.2	269.4	1,389.3	8,690.6
Среднее значение за период	41.4	22.5	115.8	724.2

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов.

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