«Согласовано»
Директор МБОУ "Раковская СШ"
_____ Соловьёва Н. С.
11.08.2026

«Утверждаю»
Директор ООО «Славиа»
_____ Оноприенко Ю. М.
11.08.2026

**Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (2-й дополнительный прием пищи) детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов 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 | | | |
| **2-й прием пищи** | | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем ТК №54-2С | 200 | 4,72 | 4,96 | 10,16 | 110,40 | ТК № 54-2С | 2022 |
| Компот из смеси сухофруктов ТК № 639 | 200 | 0,40 | 0,00 | 20,40 | 84,30 | ТК №639 | 2004 |
| Хлеб пшеничный ТТК №6 | 30 | 2,34 | 0,30 | 14,46 | 70,08 | ТТК №6 | |
| **Итого за прием пищи:** | **430** | **7,46** | **5,26** | **45,02** | **264,78** | | |

«Согласовано»
Директор МБОУ "Раковская СШ"
_____ Соловьёва Н. С.
11.08.2026

«Утверждаю»
Директор ООО «Славиа»
Оноприенко Ю. М.
11.08.2026

**Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (2-й дополнительный прием пищи) детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов 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 | | | |
| **2-й прием пищи** | | | | | | | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями ТК №54-7С | 200 | 5,12 | 2,80 | 1,84 | 119,60 | ТК №54-7С | 2022 |
| Чай с сахаром ТК №376 | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | ТК №376 | 2017 |
| Хлеб пшеничный ТТК №6 | 30 | 2,34 | 0,30 | 14,46 | 70,08 | ТТК №6 | |
| **Итого за прием пищи:** | **430** | **7,66** | **3,10** | **31,30** | **247,68** | | |

«Согласовано»
Директор МБОУ "Раковская СШ"
_____ Соловьёва Н. С.
11.08.2026

«Утверждаю»
Директор ООО «Славиа»
Оноприенко Ю. М.
11.08.2026

**Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (2-й дополнительный прием пищи) детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов 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 | | | |
| **2-й прием пищи** | | | | | | | |
| Суп гороховый ТК № 54-8с | 200 | 6,68 | 4,60 | 16,24 | 133,12 | ТК №54-8С | 2022 |
| Чай с сахаром каркаде ТК № 376 а | 200 | 0,18 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | ТК № 376 а | 2017 |
| Хлеб пшеничный ТТК №6 | 30 | 2,34 | 0,30 | 14,46 | 70,08 | ТТК №6 | |
| **Итого за прием пищи:** | **430** | **9,2** | **4,9** | **45,7** | **261,2** | | |

«Согласовано»
Директор МКОУ "Раковская СШ"
_____ Соловьёва Н. С.
11.08.2026

«Утверждаю»
Директор ООО «Славиа»
Оноприенко Ю. М.
11.08.2026

**Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (2-й дополнительный прием пищи) детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов 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 | | | |
| **2-й прием пищи** | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты ТК №54-1с | 200 | 4,64 | 5,60 | 5,72 | 92,16 | ТК №54-1С | 2022 |
| Компот из смеси сухофруктов ТК № 639 | 200 | 0,40 | 0,00 | 20,40 | 84,30 | ТК №639 | 2004 |
| Хлеб пшеничный ТТК №6 | 30 | 2,34 | 0,30 | 14,46 | 70,08 | ТТК №6 | |
| **Итого за прием пищи:** | **430** | **7,38** | **5,9** | **40,58** | **246,54** | | |

«Согласовано»
Директор МБОУ "Раковская СШ"
_____ Соловьёва Н. С.
11.08.2026

«Утверждаю»
Директор ООО «Славиа»
Оноприенко Ю. М.
11.08.2026

**Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (2-й дополнительный прием пищи) детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов 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 | | | |
| **2-й прием пищи** | | | | | | | |
| Рассольник Ленинградский ТК № 54-3С | 200 | 4,72 | 5,76 | 13,60 | 125,60 | ТК №54-3С | 2022 |
| Чай с сахаром ТК №376 | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | ТК №376 | 2017 |
| Хлеб пшеничный ТТК №6 | 30 | 2,34 | 0,30 | 14,46 | 70,08 | ТТК №6 | |
| **Итого за прием пищи:** | **430** | **7,26** | **6,06** | **43,06** | **253,68** | | |

«Согласовано»
Директор МБОУ "Раковская СШ"
_____ Соловьёва Н. С.
11.08.2026

«Утверждаю»
Директор ООО «Славиа»
Оноприенко Ю. М.
11.08.2026

**Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (2-й дополнительный прием пищи) детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов 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 | | | |
| **2-й прием пищи** | | | | | | | |
| Суп гороховый ТК № 54-8с | 200 | 6,68 | 4,60 | 16,24 | 133,12 | ТК №54-8С | 2022 |
| Чай с сахаром каркаде ТК № 376 а | 200 | 0,18 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | ТК № 376 а | 2017 |
| Хлеб пшеничный ТТК №6 | 30 | 2,34 | 0,30 | 14,46 | 70,08 | ТТК №6 | |
| **Итого за прием пищи:** | **430** | **9,2** | **4,9** | **45,7** | **261,2** | | |

«Согласовано»
Директор МБОУ "Раковская СШ"
_____ Соловьёва Н. С.
11.08.2026

«Утверждаю»
Директор ООО «Славиа»
Оноприенко Ю. М.
11.08.2026

**Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (2-й дополнительный прием пищи) детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов 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 | | | |
| **2-й прием пищи** | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты ТК №54-1с | 200 | 4,64 | 5,60 | 5,72 | 92,16 | ТК №54-1С | 2022 |
| Чай с сахаром и лимоном ТК № 377 | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | ТК №377 | 2017 |
| Хлеб пшеничный ТТК №6 | 30 | 2,34 | 0,30 | 14,46 | 70,08 | ТТК №6 | |
| **Итого за прием пищи:** | **430** | **7,28** | **5,90** | **35,38** | **222,24** | | |

«Согласовано»
Директор МБОУ "Раковская СШ"
_____ Соловьёва Н. С.
11.08.2026

«Утверждаю»
Директор ООО «Славиа»
_____ Оноприенко Ю. М.
11.08.2026

**Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (2-й дополнительный прием пищи) детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов 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 | | | |
| **2-й прием пищи** | | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем ТК №54-2С | 200 | 4,72 | 4,96 | 10,16 | 110,40 | ТК № 54-2С | 2022 |
| Компот из смеси сухофруктов ТК № 639 | 200 | 0,40 | 0,00 | 20,40 | 84,30 | ТК №639 | 2004 |
| Хлеб пшеничный ТТК №6 | 30 | 2,34 | 0,30 | 14,46 | 70,08 | ТТК №6 | |
| **Итого за прием пищи:** | **430** | **7,46** | **5,26** | **45,02** | **264,78** | | |

«Согласовано»
Директор МБОУ "Раковская СШ"
_____ Соловьёва Н. С.
11.08.2026

«Утверждаю»
Директор ООО «Славиа»
_____ Оноприенко Ю. М.
11.08.2026

**Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (2-й дополнительный прием пищи) детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов 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 | | | |
| **2-й прием пищи** | | | | | | | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями ТК №54-7С | 200 | 5,12 | 2,80 | 1,84 | 119,60 | ТК №54-7С | 2022 |
| Чай с сахаром ТК №376 | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | ТК №376 | 2017 |
| Хлеб пшеничный ТТК №6 | 30 | 2,34 | 0,30 | 14,46 | 70,08 | ТТК №6 | |
| **Итого за прием пищи:** | **430** | **7,66** | **3,10** | **31,30** | **247,68** | | |

«Согласовано»
Директор МБОУ "Раковская СШ"
_____ Соловьёва Н. С.
11.08.2026

«Утверждаю»
Директор ООО «Славиа»
Оноприенко Ю. М.
11.08.2026

**Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (2-й дополнительный прием пищи) детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов 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 | | | |
| **2-й прием пищи** | | | | | | | |
| Рассольник Ленинградский ТК № 54-3С | 200 | 4,72 | 5,76 | 13,60 | 125,60 | ТК №54-3С | 2022 |
| Компот из смеси сухофруктов ТК № 639 | 200 | 0,40 | 0,00 | 20,40 | 84,30 | ТК №639 | 2004 |
| Хлеб пшеничный ТТК №6 | 30 | 2,34 | 0,30 | 14,46 | 70,08 | ТТК №6 | |
| **Итого за прием пищи:** | **430** | **7,46** | **6,06** | **48,46** | **279,98** | | |

«Согласовано»
Директор МКОУ "Раковская СШ"
_____ Соловьёва Н. С.
11.08.2026

«Утверждаю»
Директор ООО «Славиа»
_____ Оноприенко Ю. М.
11.08.2026

**Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (2-й дополнительный прием пищи) детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов возрастной группы 7-11 лет**

**ИТОГО ПО МЕНЮ:**

| **Итого:** | | **б** | **ж** | **уг** | **ккал** |
|---|---|---|---|---|---|
| **Итого за период:** | | **78,02** | **50,44** | **411,52** | **2 549,76** |
| **Среднее значение за период:** | | **7,802** | **5,044** | **41,152** | **254,976** |
| **Соотношение пищевых веществ:** | | **1** | **1** | **4** | |


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

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

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

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет)/ Новосибирск 2022. - 584с.