

«СОГЛАСОВАНО»:

Директор _____

С.В. Маслова
«28» августа 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор

ФГБУН «ФИЦ питания»

Мухоморова Н.А.

« ____ » _____



Перспективное десятидневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов возрастной группы 7-11 лет

Меню разработано согласно действующих сборников рецептов:

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах. Под редакцией В.Т.Лапиной, Москва, «Хлебпродинформ», 2004 – 640 с.;
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Под редакцией Заместителя Президента Российской Академии образования РАН профессора Г.Г.Онищенко и Научного руководителя ФГБУН «ФИЦ Питание», биотехнологии и безопасности пищи» Академика РАН В.А.Тутельяна, Москва, 2022 – 698 с.;
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Под редакцией Ф.Д.Марчука, Москва, «Хлебпродинформ», 1996 – 620 с.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания. Под редакцией В.Т.Лапиной, Москва, «Хлебпродинформ», 2002 – 631 с.

«Созасовано»

Директор

А.И. Леонидов

«Хлебодар»

Директор ООО «Комбикорм питаний»

Алундашева Н.А.

МЕНИО на «



№	Наименование	Выход, г	Цена, руб./кг	Всего, руб.	Вид, г	Энергетическая ценность
п/п	блюда				ккал	

(возрастная категория 7-11 лет ОБЗ)

Завтрак

1	Вутерброд с сыром с маслом сливочным	10/5/35	25,00	5,8	8,0	11,6	147
2	Каша молочная вязкая овсяная	200	65,00	7,1	9,2	34,4	210
3	Кофейный напиток с молоком	200	30,00	3,2	2,7	15,9	101
4	Хлеб пшеничный	50	5,00	4,0	0,5	21,2	116
Итого:		500		20,1	20,4	83,2	574
Стоимость рациона, руб.:			125,00				

Подлинник

1	Компот из сухофруктов	200	5,00	0,3	0,0	16,0	66
2	Булочка слоеная	100	10,00	8,9	9,5	31,5	220
Итого:		300		9,2	9,5	47,5	287
Стоимость рациона, руб.:			15,00				

(возрастная категория 12-18 лет ОБЗ)

Завтрак

1	Вутерброд с сыром с маслом сливочным	10/5/35	25,00	5,8	8,0	11,6	147
2	Каша молочная вязкая овсяная	250	65,00	8,9	11,5	43	263
3	Кофейный напиток с молоке	200	30,00	3,2	2,7	15,9	101
4	Хлеб пшеничный	50	5,00	4,0	0,5	21,2	116
Итого:		550		21,8	22,7	91,7	627
Стоимость рациона, руб.:			125,00				

Подлинник

1	Компот из сухофруктов	250	5,00	0,5	0,0	20,0	98
2	Булочка слоеная	100	10,00	8,9	9,5	31,5	220
Итого:		350		9,4	9,5	51,5	318
Стоимость рациона, руб.:			15,00				

Зав. производством

Экономист по ценам

«Сознано»

Директор

Андрей Леонидович Сили

Директор ООО «Леонид и компания»
Мундашева Н.А.

МЕМО на « 2023 г.

№	п/п	Наименование блюда	Выход, г	Цена (руб.)	Жиры, г	Углево, г	Энергетическая ценность	Ккал
---	-----	--------------------	----------	-------------	---------	-----------	-------------------------	------

(возрастная категория 7-11 лет ОБЗ)

Завтрак

1	Салата отварная с маслом растительным	60/2	20,00	0,9	0,1	5,1	24
2	Тефтели с рисом и соусом томатным	90/30	70,00	10,9	10,9	13,5	206
3	Каша гречневая вязкая	150	15,00	4,0	4,5	17,7	126
4	Чай с сахаром	200	15,00	0,2	0,0	15,0	58
5	Хлеб пшеничный	50	5,00	3,1	0,5	20,6	99
Итого:		582		19,1	16,0	72,0	513
Стоимость рациона, руб.:		125,00					

Подлинк

1	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,2	2,7	15,9	101
2	Круассан	100	10,00	8,3	11,5	48,1	219
Итого:		300		11,5	11,5	48,1	320
Стоимость рациона, руб.:		15,00					

(возрастная категория 12-18 лет ОБЗ)

Завтрак

1	Салата отварная с маслом растительным	100/2	20,00	1,5	0,1	8,5	41
2	Тефтели с рисом и соусом томатным	100/30	70,00	12,7	12,9	15,5	227
3	Каша гречневая вязкая	160	15,00	4,9	4,9	27,3	146
4	Чай с сахаром	200	15,00	0,2	0,0	15,0	58
5	Хлеб пшеничный	50	5,00	3,1	0,5	20,6	99
Итого:		642		22,4	16,4	86,9	571
Стоимость рациона, руб.:		125,00					

Подлинк

1	Кофейный напиток с молоком	250	5,00	4,4	4,0	23,4	150
2	Круассан	100	10,00	8,3	8,8	32,2	219
Итого:		350		12,7	12,8	55,6	369
Стоимость рациона, руб.:		15,00					

Зав. производством

Экономист по ценам

«Согласовано»

Директор

Ирина Леонидовна

Директор ООО «Комбинат питания»

Муштаева Н.А.



МЕМО на « 2023 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб./блюда	Жиры, г	Углебо	Энергетическая ценность	ккал
-------	--------------------	----------	------------------	---------	--------	-------------------------	------

(возрастная категория 7-11 лет ОБЗ)

Завтрак

1	Овощи сезонные порционно (свежие и соевые орехи или помидоры, квашеная капуста, вареные морковь или свекла)	60	20,00	0,6	0,0	1,4	8
2	Плов из птицы	200	80,00	15,1	18,0	30,2	346
3	Компот из сухофруктов	200	20,00	0,3	0,0	16	66
4	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,00	3,1	0,5	20,6	99
Итого:		510		19,1	18,5	68,2	519
Стоимость рациона, руб.:		125,00					

Полдник

1	Чай с сахаром	200	5,00	0,2	0,0	15,0	58
2	Пирожок в ассортименте	100	10,00	8,8	9,6	33,7	227
Итого:		300		9,0	9,6	48,7	285
Стоимость рациона, руб.:		15,00					

(возрастная категория 12-18 лет ОБЗ)

Завтрак

1	Овощи сезонные порционно (свежие и соевые орехи или помидоры, квашеная капуста, вареные морковь или свекла)	100	20,00	1,1	0,0	2,3	18
2	Плов из птицы	220	80,00	16,5	22,4	38,7	432
3	Компот из сухофруктов	200	20,00	0,3	0,0	16	66
4	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,00	3,1	0,5	20,6	99
Итого:		570		21,0	22,9	77,6	616
Стоимость рациона, руб.:		125,00					

Полдник

1	Чай с сахаром	250	5,00	0,3	0,0	22,0	73
2	Пирожок в ассортименте	100	10,00	8,8	9,6	33,7	227
Итого:		350		9,1	9,6	55,7	300
Стоимость рациона, руб.:		15,00					

Зав. производством

Экономист по ценам

Ирина Леонидовна

«Согласовано»

Директор

Андрей Николаевич Сидоров

«Информационно»

Директор ООО «Комбинат питания»

Мундашева Н.А./

МЕМО на «

№	п/п	Наименование блюда	Выход, г	Цена (руб.)	Жиры, г	Углево, г	Энергетическая ценность
---	-----	--------------------	----------	-------------	---------	-----------	-------------------------

Завтрак
(возрастная категория 7-11 лет ОБЗ)

Подлинник

1	Блюдо из рыбы: Рыба тушеная в томате с овощами и/или котлеты рыбные с соусом томатном	90	55,00	9,1	11,6	10,9	142
2	Картофель отварной	160	50,00	3,0	4,5	24,5	151
3	Чай с лимоном	200	15,00	0,3	0	15,2	60
4	Хлеб пшеничный	50	5,00	4,0	0,5	21,1	116
Итого:		500		16,4/18,9	16,6/16,8	71,8/73,9	470/487
Стоимость рациона, руб.:			125,00				
1	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	5,00	0,3	0,0	16,0	66
2	Булочка слоистая	100	10,00	8,9	9,5	31,5	220
Итого:		300		9,2	9,5	47,5	286
Стоимость рациона, руб.:			15,00				

Завтрак
(возрастная категория 12-18 лет ОБЗ)

Подлинник

1	Блюдо из рыбы: Рыба тушеная в томате с овощами и/или котлеты рыбные с соусом томатном	100	55,00	10,2	12,9	13,3	175
2	Картофель отварной	200	50,00	3,8	5,7	30,1	193
3	Чай с лимоном	200	15,00	0,3	0	15,2	60
4	Хлеб пшеничный	50	5,00	4,0	0,5	21,1	116
Итого:		550		18,3/21,0	19,1/19,3	80,3/81,4	544/546
Стоимость рациона, руб.:			125,00				
1	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	250	5,00	0,4	0,0	20,0	83
2	Булочка слоистая	100	10,00	8,9	9,5	31,5	220
Итого:		350		9,3	9,5	51,5	303
Стоимость рациона, руб.:			15,00				

Зая. производством

Экономист по ценам

«Согласовано»

Директор

А.И. Леонидов

«Утверждено»

Директор ООО «Комбинат питания»

А.А. Шиндашева Н.А./

Меню на « »

№	Наименование блюда	Выход, г	Цена, белки, жиры, углеводы (руб.)	Углевод, г	Энергетическая ценность ккал
---	--------------------	----------	------------------------------------	------------	------------------------------



Завтрак

(возрастная категория 7-11 лет ОБЗ)

1	Бутерброд с повидлом	20/30	20,00	5,0	4,4	25,2	156
2	Каша молочная из риса и пшена «Лужбас» с маслом сливочным	160	60,00	10,9	11,9	27,8	206
3	Фрукт свежий (яблоко)	120	30,00	0,6	0,6	14,3	68
4	Чай с сахаром	200	15,00	0,2	0,0	15,0	58
Итого:		530	125,00	16,7	16,9	82,3	488

Подлинник

1	Компот из сухофруктов	200	5,00	0,3	0,0	16,0	66
2	Круасан	100	10,00	8,3	8,8	32,2	219
Итого:		300	15,00	8,6	8,8	48,2	285

Завтрак

(возрастная категория 12-18 лет ОБЗ)

1	Бутерброд с повидлом	20/30	20,00	5,0	4,4	25,2	156
2	Каша молочная из риса и пшена «Лужбас» с маслом сливочным	180	60,00	13,6	13,9	31,3	270
3	Фрукт свежий (яблоко)	120	30,00	0,6	0,6	14,3	68
4	Чай с сахаром	200	15,00	0,2	0,0	15,0	58
Итого:		550	125,00	19,4	18,9	85,8	552

Подлинник

1	Компот из сухофруктов	250	5,00	0,5	0,0	20,0	98
2	Круасан	100	10,00	8,3	8,8	32,2	219
Итого:		350	15,00	8,8	8,8	52,2	317

Экономист по ценам

Зав. производством

«Созидано»
Директор
А.И. Лещенко

«Успешно»
Директор ООО «Космический Н.А.»
Н.А. Лещенко



МЕНЮ на « »

№	Наименование блюда	Выход, г	Цена (руб.)	Белки, г	Жиры, г	Углево, г	Энергетическая ценность
---	--------------------	----------	-------------	----------	---------	-----------	-------------------------

(возрастная категория 7-11 лет ОБЗ)

Завтрак

1	Бульбоб с сыром с маслом сливочным	10/5/35	25,00	5,8	8,0	11,6	147
2	Каша молочная манная	160	40,00	7,2	8,7	33,8	212
3	Фрукт свежий (яблоко)	120	30,00	0,6	0,6	14,3	68
4	Кофейный напиток с молоком	200	30,00	3,2	2,7	16,0	101
Итого:		530	125,00	16,8	20,0	75,7	528
Стоимость рациона, руб.:							

Полдник

1	Чай с сахаром	200	5,00	0,2	0,0	15,0	58
2	Пирожок в ассортименте	100	10,00	8,8	9,6	33,7	227
Итого:		300	15,00	9,0	9,6	48,7	285
Стоимость рациона, руб.:							

(возрастная категория 12-18 лет ОБЗ)

Завтрак

1	Бульбоб с сыром с маслом сливочным	10/5/35	25,00	5,8	8,0	11,6	147
2	Каша молочная манная	180	40,00	9,5	9,2	35,7	238
3	Фрукт свежий (яблоко)	120	30,00	0,6	0,6	14,3	68
4	Кофейный напиток с молоком	200	30,00	3,2	2,7	16,0	101
Итого:		550	125,00	19,1	20,5	77,5	554
Стоимость рациона, руб.:							

Полдник

1	Чай с сахаром	250	5,00	0,3	0,0	22,0	73
2	Пирожок в ассортименте	100	10,00	8,8	9,6	33,7	227
Итого:		350	15,00	9,1	9,6	55,7	300
Стоимость рациона, руб.:							

Экономист по ценам

Зав. производством

«Созасовано»

Директор

Исх. № 100/2023

«Универсиадо»

Директор ООО «Коммунальный»

Исх. № 100/2023



МЕНЮ на « »

№	Наименование блюда	Выход, г	Цена (руб.)	Берки, г	Курс, руб.	Итого, руб.	Цена за порцию, руб.
1	Овощи сезонные порционно (свежие и соевые орехи или помидоры, квашеная капуста, вареные морковь или свекла)	60	20,00	0,9	4,3	3,8	58
2	Котлеты рубленные с белокочанной капустой с соусом томатным	90/30	65,00	9,0	8,7	20,2	206
3	Каша гречневая вязкая	150	15,00	4,0	4,5	17,7	126
4	Компот из сухофруктов	200	20,00	0,3	0,0	16,0	66
5	Хлеб пшеничный	30	5,00	2,4	0,3	14,5	71
Итого:		560		16,6	17,8	72,2	527
Стоимость рациона, руб.:			125,00				

(возрастная категория 7-11 лет ОБЗ)

Завтрак

1	Овощи сезонные порционно (свежие и соевые орехи или помидоры, квашеная капуста, вареные морковь или свекла)	100	20,00	1,8	8,6	7,5	115
2	Котлеты рубленные с белокочанной капустой с соусом томатным	100/30	65,00	10,9	9,8	22,4	211
3	Каша гречневая вязкая	160	15,00	4,9	4,8	27,3	146
4	Компот из сухофруктов	200	20,00	0,3	0,0	16,0	66
5	Хлеб пшеничный	30	5,00	2,4	0,3	14,5	71
Итого:		560		24,0	23,7	75,6	610
Стоимость рациона, руб.:			125,00				

Подлинник

1	Чай с сахаром	200	5,00	0,2	0,0	15,0	58
2	Булочка слоеная	100	10,00	8,9	9,5	31,5	220
Итого:		300		9,1	9,5	46,5	278
Стоимость рациона, руб.:			15,00				

(возрастная категория 12-18 лет ОБЗ)

Завтрак

1	Овощи сезонные порционно (свежие и соевые орехи или помидоры, квашеная капуста, вареные морковь или свекла)	100	20,00	1,8	8,6	7,5	115
2	Котлеты рубленные с белокочанной капустой с соусом томатным	100/30	65,00	10,9	9,8	22,4	211
3	Каша гречневая вязкая	160	15,00	4,9	4,8	27,3	146
4	Компот из сухофруктов	200	20,00	0,3	0,0	16,0	66
5	Хлеб пшеничный	30	5,00	2,4	0,3	14,5	71
Итого:		560		24,0	23,7	75,6	610
Стоимость рациона, руб.:			125,00				

Подлинник

1	Чай с сахаром	5,00	0,3	0,0	22,0	73
2	Булочка слоеная	10,00	8,9	9,5	31,5	220
Итого:			9,2	9,5	53,5	293
Стоимость рациона, руб.:			15,00			

Зав. производством

Экономист по ценам

«Созисоавно»
Директор
А.И. Давыдов

«Университет»
Директор ООО «Комбинат питаний»
А.И. Давыдов



№	Наименование блюда	Выход, г	Цена (руб.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность
---	--------------------	----------	-------------	----------	---------	-------------	-------------------------

Завтрак
(возрастная категория 7-11 лет ОБЗ)

1	Овощи сезонные порционно (свежие и соевые орехи или помидоры, квашеная капуста, вареные морковь или свекла)	60	25,00	0,4	0,1	0,8	5
2	Жаркое по-домашнему	200	80,00	11,9	18,1	45,3	305
3	Чай с сахаром	200	15,00	0,2	0,0	15,0	58
4	Хлеб пшеничный	50	5,00	4,0	0,5	21,1	116
Итого:		510	125,00	16,5	18,7	82,3	484
Подлинник							
1	Чай каркаде с сахаром	200	5,00	0,2	0,0	9,2	42
2	Круассан	100	10,00	8,3	8,8	32,2	219
Итого:		300	15,00	8,5	8,8	41,4	261

Завтрак
(возрастная категория 12-18 лет ОБЗ)

1	Овощи сезонные порционно (свежие и соевые орехи или помидоры, квашеная капуста, вареные морковь или свекла)	100	25,00	0,5	0,1	1,0	6
2	Жаркое по-домашнему	250	80,00	14,3	20,5	53,4	406
3	Чай с сахаром	200	15,00	0,2	0,0	15,0	58
4	Хлеб пшеничный	50	5,00	4,0	0,5	21,1	116
Итого:		600	125,00	19,0	21,1	90,6	586
Подлинник							
1	Чай каркаде с сахаром	250	5,00	0,3	0,0	13,5	61
2	Круассан	100	10,00	8,3	8,8	32,2	219
Итого:		350	15,00	8,6	8,8	45,7	280

Зав. производством
Экономист по ценам

МЕМО на « »

«Созидано»

Директор

А.А. Лебедев А.И. /

МЕНЮ на « »

2025 г.

«Уинеркотто»
Директор ООО «Комбинат питания»
А.А. Лебедев А.И. /

№	п/п	Наименование блюда	Выход, г	Цена блюда, (руб.)	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Энергет ическая ценность ккал
---	-----	--------------------	----------	--------------------------	----------	---------	-----------------	--

(возрастная категория 7-11 лет ОБЗ)

ЗавтракПолдник

1	1	Соки овощные, плодовые, ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные	200	5,00	0,2	0,2	16,5	113
2	2	Пирожок в ассортименте	100	10,00	8,8	9,6	33,7	227
	Итого:		300		9,0	9,8	50,2	340
	Стоимость рациона, руб.:			15,00				

(возрастная категория 12-18 лет ОБЗ)

ЗавтракПолдник

1	1	Котлеты рыбные из птицы с соусом томатным	100/30	85,00	12,2	14,8	15,4	221
2	2	Макаронные изделия отварные	170	20,00	4,2	6,5	32,0	222
3	3	Чай с лимоном	200	15,00	0,3	0,0	15,2	60
4	4	Хлеб пшеничный	50	5,00	4,0	0,5	21,2	116
	Итого:		550		20,6	21,8	83,8	619
	Стоимость рациона, руб.:			125,00				
1	1	Соки овощные, плодовые, ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные	250	5,00	0,3	0,3	20,6	160
2	2	Пирожок в ассортименте	100	10,00	8,8	9,6	33,7	227
	Итого:		350		9,1	9,9	54,2	387
	Стоимость рациона, руб.:			15,00				

Зав. производством

Экономист по ценам

«Созидано»
Директор
И.И. Леонидов

«Универсал»
Директор ООО «Компани миним»
И.И. Леонидов
2025-1-1

МЕЖО на « »

№	п/п	Наименование б/пола	Выход, г	Цена б/пола, (руб.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	Ккал
---	-----	---------------------	----------	---------------------	----------	---------	-------------	-------------------------	------

Завтрак
(возрастная категория 7-11 лет ОБЗ)

1	156	Бутерброд с колбасой	20/30	20,00	5,0	4,4	25,2		
2	267	Лапшевник с творогом и сыром	200/50	85,00	11,2	15,8	37,9		
3	42	Чай каркаде с сахаром	200	20,00	0,2	0,0	15,6		
Итого:			500	125,00	16,4	20,2	78,7		465
Подсумок									
1	66	Компот из сухофруктов	200	5,00	0,3	0,0	16,0		
2	220	Булочка слоеная	100	10,00	8,9	9,5	31,5		
Итого:			300	15,00	9,2	9,5	47,5		286,5

Завтрак
(возрастная категория 12-18 лет ОБЗ)

1	156	Бутерброд с колбасой	20/30	20,00	5,0	4,4	25,2		
2	334	Лапшевник с творогом и сыром	250/50	85,00	14,0	19,6	47,6		
3	42	Чай каркаде с сахаром	200	20,00	0,2	0,0	15,6		
Итого:			550	125,00	19,2	24,0	88,2		532
Подсумок									
1	98	Компот из сухофруктов	250	5,00	0,5	0,0	20,0		
2	220	Булочка слоеная	100	10,00	8,9	9,5	31,5		
Итого:			350	15,00	9,4	9,5	51,5		318

Зав. производством

Экономист по ценам

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350371055

Владелец Соколова Татьяна Михайловна

Действителен с 21.01.2026 по 21.01.2027