



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "СОЮЗ-К"

01.09.2015



СОГЛАСОВАНО:

Директор ООО "СОЮЗ-К"

01.09.2015

Примерное 10-ти дневное меню  
для обеспечения бесплатным  
двухразовым питанием  
обучающихся с ограниченными возможностями  
здоровья, детей-инвалидов  
возрастной группы 12-18 лет

**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МКОУ**

**Утверждаю:**

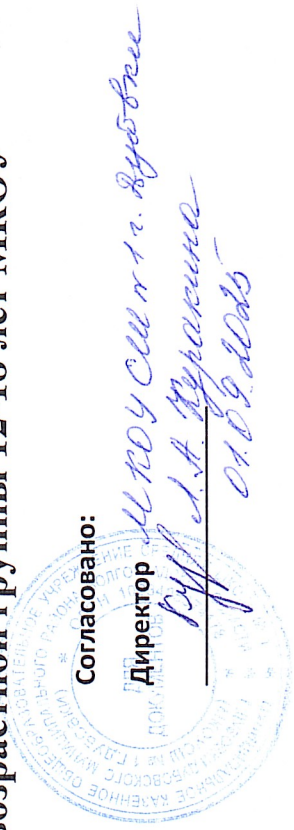


# 1 день

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                   |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА №175 | 250          | 14,25            | 12,75   | 43,40       | 275,70                        |              |                  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1 (БАТОН) 40/10       | 50           | 2,36             | 7,49    | 14,89       | 146,00                        | 1            | 2017             |
| ЧАЙ С САХАРОМ №685                        | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | 685          | 2011             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338               | 100          | 0,40             | 0,40    | 9,73        | 45,60                         | TKN№338      |                  |
| Итого за прием пищи:                      | 600          | 17,21            | 20,64   | 83,02       | 525,30                        |              |                  |
| ПОЛДНИК                                   |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| БУЛОЧКА СДОБНАЯ                           | 100          | 7,50             | 4,00    | 59,00       | 300,00                        |              |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692           | 250          | 2,87             | 1,60    | 32,30       | 154,40                        |              |                  |
| Итого за прием пищи:                      | 350          | 10,37            | 5,60    | 91,30       | 454,40                        |              |                  |
| Всего:                                    | 950          | 27,58            | 26,24   | 174,32      | 979,70                        |              |                  |

**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МКОУ**

Утверждаю:  01.09.2025

Согласовано:  Директор МКОУ с/п/п ч. Яковлев С.А. А. А. Муракина 01.09.2025

**2 день**

| Прием пищи, наименование блюда                                                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                                            |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363 (говядина)                              | 100/30       | 12,70            | 12,80   | 15,50       | 227,30                        | 307/363      | 2016             |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303                                                | 180          | 5,50             | 5,49    | 24,60       | 175,00                        |              |                  |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св.,помидор св.,капуста квашеная,огурец сол.,помидор сол.) | 100          | 1,00             | 0,16    | 2,90        | 22,00                         | 70,71,80     | 2017             |
| ЧАЙ С САХАРОМ №685                                                                 | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | 685          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6                                                              | 50           | 3,90             | 0,50    | 24,10       | 116,80                        | ТТК №6       |                  |
| Итого за прием пищи:                                                               | 660          | 23,30            | 18,95   | 82,10       | 599,10                        |              |                  |
| ПОЛДНИК                                                                            |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| БУЛОЧКА ЮЖАНКА                                                                     | 100          | 7,50             | 11,00   | 64,00       | 380,00                        |              |                  |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360                                                             | 250          | 0,10             | 0,00    | 35,25       | 137,90                        | 360          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                               | 350          | 7,60             | 11,00   | 99,25       | 517,90                        |              |                  |
| Всего:                                                                             | 1010         | 30,90            | 29,95   | 181,35      | 1 117,00                      |              |                  |

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МКОУ

Утверждаю:

Согласовано:

Директор

Директор

3 день

| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
|                                            |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                                    |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ № 181 | 250          | 7,30             | 8,12    | 27,25       | 256,25                        |              |                  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)35/5/10        | 50           | 5,80             | 8,30    | 14,83       | 137,00                        | 3            | 2017             |
| ЧАЙ С САХАРОМ №685                         | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | 685          | 2011             |
| ПЕЧЕНЬЕ №9                                 | 50           | 3,80             | 4,90    | 37,20       | 187,00                        | 9            |                  |
| Итого за прием пищи:                       | 550          | 17,10            | 21,32   | 94,28       | 638,25                        |              |                  |
| ПОЛДНИК                                    |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| БУЛОЧКА СДОБНАЯ                            | 100          | 7,50             | 4,00    | 59,00       | 300,00                        |              |                  |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360                     | 250          | 0,10             | 0,00    | 35,25       | 137,90                        | 360          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                       | 350          | 7,60             | 4,00    | 94,25       | 437,90                        |              |                  |
| Всего:                                     | 900          | 24,70            | 25,32   | 188,53      | 1 076,15                      |              |                  |

растной группы

Согласовано: \_\_\_\_\_  
Директор \_\_\_\_\_

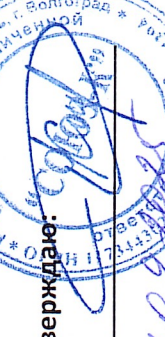
**Согласовано:**

**Директор**

01.09.2025

# ПОЛДНИК

# 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МКОУ

Утверждаю:   
 01.09.2025

Согласовано:   
 Директор МКОУСШ № 1 г. Дубовое  
 01.09.2025

5 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
|                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                                     |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ №168 | 250          | 19,60            | 18,20   | 33,50       | 376,20                        | 168          |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ №685                          | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | 685          | 2011             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) ТКС№338              | 150          | 0,60             | 0,60    | 14,30       | 68,40                         | ТКС№338      |                  |
| Итого за прием пищи:                        | 600          | 20,40            | 18,80   | 62,80       | 502,60                        |              |                  |
| Всего за день:                              | 600          | 20,40            | 18,80   | 62,80       | 502,60                        |              |                  |
| ПОЛДНИК                                     |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| БУЛОЧКА СДОБНАЯ                             | 100          | 7,50             | 4,00    | 59,00       | 300,00                        |              |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692             | 250          | 2,87             | 1,60    | 32,30       | 154,40                        |              |                  |
| Итого за прием пищи:                        | 350          | 10,37            | 5,60    | 91,30       | 454,40                        |              |                  |
| Всего:                                      | 950          | 30,77            | 24,40   | 154,10      | 957,00                        |              |                  |

**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МКОУ**

Утверждаю:

01.09.2011

Согласовано:

Директор

МКОУ СОШ № 1 г. Дубовки

01.09.2011

**6 день**

| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                    |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ № 181 | 250          | 7,30             | 8,12    | 27,25       | 256,25                        |              |                  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)35/5/10        | 50           | 5,80             | 8,30    | 14,83       | 137,00                        | 3            | 2017             |
| ЧАЙ С САХАРОМ №685                         | 210          | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | 685          | 2011             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) ТК№338              | 150          | 0,60             | 0,60    | 14,30       | 68,40                         | ТК№338       |                  |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ № 337                         | 40           | 5,50             | 5,00    | 0,30        | 68,60                         |              |                  |
| Итого за прием пищи:                       | 700          | 19,40            | 22,02   | 71,68       | 588,25                        |              |                  |
| ПОЛДНИК                                    |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| БУЛОЧКА ЮЖАНКА                             | 100          | 7,50             | 11,00   | 64,00       | 380,00                        |              |                  |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360                     | 250          | 0,10             | 0,00    | 35,25       | 137,90                        | 360          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                       | 350          | 7,60             | 11,00   | 99,25       | 517,90                        |              |                  |
| Всего:                                     | 1050         | 27,00            | 33,02   | 170,93      | 1 106,15                      |              |                  |

**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МКОУ**

Утверждаю:



Согласовано:

Директор

*Директор МКОУ "СШ №1 г. Дубовки"*  
*Д.А. Куракина*  
*01.09.2025*

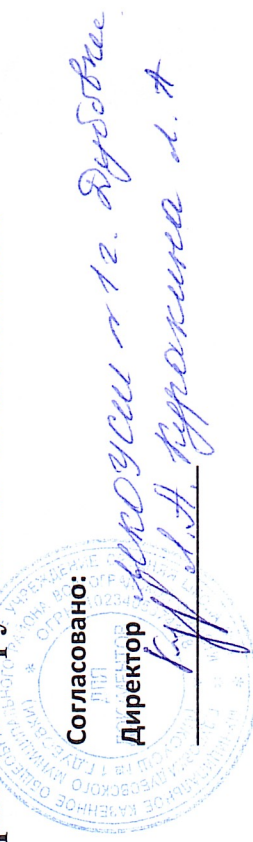
**7 день**

| Прием пищи, наименование блюда                                                         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
|                                                                                        |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                                                                                |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №294 А                                    | 100/30       | 18,00            | 21,78   | 35,64       | 380,40                        | 294А         |                  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303                                                    | 180          | 5,50             | 5,49    | 24,60       | 175,00                        |              |                  |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор св., капуста квашеная, огурец сол., помидор сол.) | 100          | 1,00             | 0,16    | 2,90        | 22,00                         | 70,71,80     | 2017             |
| ЧАЙ С САХАРОМ №685                                                                     | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | 685          | 2011             |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68                                                               | 50           | 3,30             | 0,60    | 17,10       | 90,50                         | ТТК №68      |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                   | 660          | 28,00            | 28,03   | 95,24       | 725,90                        |              |                  |
| ПОЛДНИК                                                                                |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| БУЛОЧКА СДОБНАЯ                                                                        | 100          | 7,50             | 4,00    | 59,00       | 300,00                        |              |                  |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348                                                                   | 250          | 0,62             | 0,10    | 34,25       | 140,75                        | 348          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                                   | 350          | 8,12             | 4,10    | 93,25       | 440,75                        |              |                  |
| Всего:                                                                                 | 1010         | 36,12            | 32,13   | 188,49      | 1 166,65                      |              |                  |



**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МКОУ**

Утверждаю: 

Согласовано:  
Директор 

**9 день**

| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
|                                            |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                                    |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302 | 250          | 13,16            | 19,37   | 43,00       | 372,70                        |              |                  |
|                                            | 50           | 3,30             | 0,20    | 27,20       | 117,40                        | 2            | 2004             |
|                                            | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | 685          | 2011             |
|                                            | 100          | 0,40             | 0,40    | 9,73        | 45,60                         | ТК№338       |                  |
| Итого за прием пищи:                       | 600          | 17,06            | 19,97   | 94,93       | 593,70                        |              |                  |
| ПОЛДНИК                                    |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| БУЛОЧКА СДОБНАЯ                            | 100          | 7,50             | 4,00    | 59,00       | 300,00                        |              |                  |
|                                            | 250          | 0,10             | 0,00    | 35,25       | 137,90                        | 360          | 2011             |
|                                            | 350          | 7,60             | 4,00    | 94,25       | 437,90                        |              |                  |
|                                            | 950          | 24,66            | 23,97   | 189,18      | 1 031,60                      |              |                  |

**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МКОУ**



Согласовано:  
Директор  
*И.А. Журавкина*  
01.09.2025

**10 день**

| Прием пищи, наименование блюда                                                         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
|                                                                                        |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                                                                                |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" №390                                                     | 100          | 12,90            | 9,20    | 6,50        | 132,20                        | 390          | 2004             |
| РИС ОТВАРНОЙ № 304                                                                     | 180          | 4,56             | 8,16    | 46,70       | 263,16                        |              |                  |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор св., капуста квашеная, огурец сол., помидор сол.) | 100          | 1,00             | 0,16    | 2,90        | 22,00                         | 70,71,80     | 2017             |
| ЧАЙ С САХАРОМ №685                                                                     | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | 685          | 2011             |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68                                                               | 50           | 3,30             | 0,60    | 17,10       | 90,50                         | ТТК №68      |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                   | 630          | 21,96            | 18,12   | 88,20       | 565,86                        |              |                  |
| ПОЛДНИК                                                                                |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| БУЛОЧКА ЮЖАНКА                                                                         | 100          | 7,50             | 11,00   | 64,00       | 380,00                        |              |                  |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348                                                                   | 250          | 0,62             | 0,10    | 34,25       | 140,75                        | 348          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                                   | 350          | 8,12             | 11,10   | 98,25       | 520,75                        |              |                  |

# 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МКОУ

|        |     |       |       |        |          |
|--------|-----|-------|-------|--------|----------|
| Всего: | 980 | 30,08 | 29,22 | 186,45 | 1 086,61 |
|--------|-----|-------|-------|--------|----------|

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                       | б      | ж      | уг       | ккал      |
|-----------------------------|--------|--------|----------|-----------|
| Итого за период             | 294,80 | 293,74 | 1 799,08 | 10 829,86 |
| Среднее значение за период  | 29,48  | 29,37  | 179,91   | 1 082,99  |
| Соотношение пищевых веществ | 1      | 1      | 4        |           |

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

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

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