**С О Г Л А С О В А Н О:**
**Директор**
12.01.2026г. _____

**У Т В Е Р Ж Д А Ю:**
**Директор**
12.01.2026г. _____ **В.В.Горбачева**

МКОУ Кумылженская СШ № 2

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

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

даю
р

Согласовано
Директор
12.01.2026 В.В. Горбачева

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №302 | 250 | 8,90 | 11,50 | 43,00 | 262,75 | 302 | |
| ШЕНИЧНЫЙ №6 | 50 | 3,95 | 0,50 | 21,15 | 116,33 | 6 | |
| РОД С МАСЛОМ №1 | 10/40 | 2,36 | 7,10 | 12,89 | 146,00 | 1 | 2017 |
| НЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379 | 200 | 3,16 | 2,66 | 15,94 | 100,60 | 379 | |
| **прием пищи:** | **550** | **18,37** | **21,76** | **92,98** | **625,68** | | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| КА СДОБНАЯ № 146 | 100 | 8,90 | 9,50 | 31,50 | 220,10 | 146 | |
| Т ИЗ СУХОФРУКТОВ №53 | 250 | 0,50 | 0,00 | 20,00 | 98,00 | 53 | |
| **прием пищи:** | **350** | **9,40** | **9,50** | **51,50** | **318,10** | | |

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

даю
ор
01.2026

Согласовано
Директор
12.01.2026

## 2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| А ОТВАРНАЯ №2 | 100/2 | 1,5 | 0,1 | 8,5 | 40,7 | 2 | |
| ЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363 | 100/30 | 12,70 | 12,90 | 15,50 | 227,30 | 307/363 | |
| ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303 | 160 | 4,90 | 4,90 | 27,30 | 145,84 | 303 | |
| САХАРОМ №685 | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | 685 | 2011 |
| ЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7 | 50 | 3,13 | 0,50 | 20,63 | 99,00 | 7 | |
| **а прием пищи:** | **642** | **22,4** | **18,4** | **86,9** | **570,8** | | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| САН № 147 | 100 | 8,30 | 8,80 | 32,20 | 218,80 | 147 | |
| НЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379 | 250 | 4,35 | 4,00 | 23,40 | 150,10 | 379 | |
| **а прием пищи:** | **350** | **12,65** | **12,80** | **55,60** | **368,90** | | |

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

ждаю
ор
_____
21.2026

Согласовано
Директор
_____ В.В.ГОРБАЧЕВА
12.01.2026г.

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| И ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ или ПОМИДОР ИЙ) № 27 | 100 | 1,1 | 0,0 | 2,3 | 18,0 | 27 | |
| ИЗ ПТИЦЫ № 492 | 220 | 16,50 | 22,44 | 38,70 | 432,25 | 492 | |
| ОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53 | 200 | 0,30 | 0,00 | 16,00 | 66,40 | 53 | |
| ЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7 | 50 | 3,13 | 0,50 | 20,63 | 99,00 | 7 | |
| **а прием пищи:** | **570** | **21,03** | **22,94** | **77,63** | **615,65** | | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| ОК В АССОРТИМЕНТЕ №140 | 100 | 8,80 | 9,60 | 33,70 | 226,90 | 140 | |
| САХАРОМ № 685 | 250 | 0,30 | 0,00 | 22,00 | 73,00 | 685 | 2011 |
| **а прием пищи:** | **350** | **9,10** | **9,60** | **55,70** | **299,90** | | |

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

Согласовано
Директор
В.В.ГОРБАЧЕВА
12.01.2026г.

Утверждаю
Директор ООО «СОЮЗ К»
01.2026г.

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| О ИЗ РЫБЫ (РЫБА,ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК№106 ) | 100 | 10,2/12,9 | 12,9/13,10 | 13,3/14,40 | 175,00/176,6 | 229/106 | 2017 |
| ОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310 | 200 | 3,80 | 5,74 | 30,68 | 192,80 | 310 | 2017 |
| САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686 | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | 686 | 2011 |
| ЛШЕНИЧНЫЙ №6 | 50 | 3,95 | 0,50 | 21,15 | 116,33 | 6 | |
| **за прием пищи:** | **550** | **18,25/20,95** | **19,14/19,34** | **80,33/81,43** | **544,13/545,73** | | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| КА СДОБНАЯ № 146 | 100 | 8,90 | 9,50 | 31,50 | 220,10 | 146 | |
| ОТ ИЗ ИЗЮМА №51 | 250 | 0,38 | 0,00 | 20,00 | 83,00 | 51 | |
| **а прием пищи:** | **350** | **9,28** | **9,50** | **51,50** | **303,10** | | |

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

ждаю
тор
01.09.2026г.

Согласовано
Директор
12.01.2026г.
В.В.ГОРБАЧЕВА

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| А МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ | 180 | 13,60 | 13,90 | 31,25 | 270,00 | 175 | |
| РБРОД С ПОВИДЛОМ №2 | 30/20 | 5,00 | 4,40 | 25,20 | 156,00 | 2 | 2017 |
| САХАРОМ № 685 | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | 685 | 2011 |
| ТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338 | 120 | 0,60 | 0,60 | 14,30 | 68,40 | 338 | 2017 |
| **за прием пищи:** | **550** | **19,40** | **18,90** | **85,75** | **552,40** | | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| ССАН № 147 | 100 | 8,30 | 8,80 | 32,20 | 218,80 | 147 | |
| ОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53 | 250 | 0,50 | 0,00 | 20,00 | 98,00 | 53 | |
| **за прием пищи:** | **350** | **8,80** | **8,80** | **52,20** | **316,80** | | |

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

ждаю
тор
_____

Согласовано
Директор
_____ В.В. ГОРБАЧЕВА

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| А МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181 | 180 | 9,50 | 9,20 | 35,66 | 238,06 | 181 | |
| РБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3 | 35/5/10 | 5,80 | 8,00 | 11,60 | 147,00 | 3 | 2017 |
| ЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379 | 200 | 3,16 | 2,66 | 15,94 | 100,60 | 379 | |
| ТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)№338 | 120 | 0,60 | 0,60 | 14,30 | 68,40 | 338 | 2017 |
| **за прием пищи:** | **550** | **19,06** | **20,46** | **77,50** | **554,06** | | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| ЖОК В АССОРТИМЕНТЕ №140 | 100 | 8,80 | 9,60 | 33,70 | 226,90 | 140 | |
| САХАРОМ № 685 | 250 | 0,30 | 0,00 | 22,00 | 73,00 | 685 | 2011 |
| **за прием пищи:** | **350** | **9,10** | **9,60** | **55,70** | **299,90** | | |

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

даю
ор

12.01.2026г

Согласовано
Директор
12.01.2026г В.В.ГОРБАЧЕВА

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| И ПО СЕЗОНУ ( КАПУСТА КВАШЕНАЯ №3 или ИКРА ЛКОВАЯ №88) | 100 | 1,80 | 8,60 | 7,50 | 115,40 | 3/88 | |
| ЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) СОМ ТОМАТНЫМ № 455/363 | 100/30 | 10,90 | 9,80 | 22,40 | 210,60 | 455/363 | |
| ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303 | 160 | 4,90 | 4,80 | 27,30 | 145,84 | 303 | |
| ОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53 | 200 | 0,30 | 0,00 | 16,00 | 66,40 | 53 | |
| ЛШЕНИЧНЫЙ №6 | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,90 | 6 | |
| **за прием пищи:** | **620** | **20,27** | **23,50** | **87,69** | **609,14** | | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| КА СДОБНАЯ № 146 | 100 | 8,90 | 9,50 | 31,50 | 220,10 | 146 | |
| САХАРОМ № 685 | 250 | 0,30 | 0,00 | 22,00 | 73,00 | 685 | 2011 |
| **а прием пищи:** | **350** | **9,20** | **9,50** | **53,50** | **293,10** | | |

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

кдаю
тор
.01.2026г

Согласовано
Директор
В.В.ГОРБАЧЕВА
12.01.2026г

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| ЦИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ или ОГУРЕЦ КИЙ)№ 1 | 100 | 0,5 | 0,1 | 1,01 | 6,0 | 1 | |
| КОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ № 259 | 250 | 14,30 | 20,50 | 53,40 | 406,00 | 259 | |
| С САХАРОМ № 685 | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | 685 | 2011 |
| ПШЕНИЧНЫЙ №6 | 50 | 3,95 | 0,50 | 21,15 | 116,33 | 6 | |
| **за прием пищи:** | **600** | **18,95** | **21,06** | **90,56** | **586,33** | | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| ССАН № 147 | 100 | 8,30 | 8,80 | 32,20 | 218,80 | 147 | |
| С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К | 250 | 0,30 | 0,00 | 13,50 | 60,50 | 685К | 2011 |
| **за прием пищи:** | **350** | **8,60** | **8,80** | **45,70** | **279,30** | | |

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

ждаю
ктор
2.01.2026

Согласовано
Директор
В.В.Горбачева
12.01.2026г

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| ЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 4/363 | 100/30 | 12,20 | 14,80 | 15,40 | 220,80 | 294/363 | |
| АРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203 | 170 | 4,19 | 6,50 | 32,00 | 221,80 | 203 | 2017 |
| С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686 | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | 686 | 2011 |
| Б ПШЕНИЧНЫЙ №6 | 50 | 3,95 | 0,50 | 21,15 | 116,33 | 6 | |
| **о за прием пищи:** | **550** | **20,64** | **21,80** | **83,75** | **618,93** | | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| ОЖОК В АССОРТИМЕНТЕ №140 | 100 | 8,80 | 9,60 | 33,70 | 226,90 | 140 | |
| ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ) №389 | 250 | 0,25 | 0,25 | 20,62 | 160,00 | 389 | |
| **о за прием пищи:** | **350** | **9,05** | **9,85** | **54,32** | **386,90** | | |

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

ждаю
ктор
12.01.2026 г.

Согласовано
Директор
В.В.Горбачева
12.01.2026 г

**10 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| ШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ №154 | 250/30 | 12,5 | 16,6 | 48,5 | 321,1 | 154 | |
| ЕНЬЕ №9 | 30 | 3,80 | 4,10 | 14,00 | 90,50 | 9 | |
| С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К | 200 | 0,20 | 0,00 | 9,20 | 42,00 | 685К | 2011 |
| Б ПШЕНИЧНЫЙ №6 | 50 | 3,95 | 0,50 | 21,15 | 116,33 | 6 | |
| **о за прием пищи:** | **560** | **20,45** | **21,2** | **92,85** | **569,93** | | |
| **Полдник** | | | | | | | |
| ОЧКА СДОБНАЯ № 146 | 100 | 8,90 | 9,50 | 31,50 | 220,10 | 146 | |
| ПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53 | 250 | 0,50 | 0,00 | 20,00 | 98,00 | 53 | |
| **о за прием пищи:** | **350** | **9,40** | **9,50** | **51,50** | **318,10** | | |

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

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого | б | ж | уг | ккал |
|---|---|---|---|---|
| Итого за период | 296,18/298,88 | 308,91/309,11 | 1397,38/1398,48 | 9103,81/9105,41 |
| Среднее значение за период | 29,6/29,8 | 30,8/30,9 | 139,7/139,8 | 910,3/910,5 |
| Соотношение пищевых веществ | 1 | 1 | 4 | |


ник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи с, 2017. - 543с.

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

ник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД здрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - с.

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

ник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи т, 2011. - 584с.