

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Капенкин А.В.



Примерное 10-ти дневное меню
для обеспечения бесплатным двухразовым

питанием

обучающихся с ограниченными возможностями

здоровья, детей-инвалидов

возрастной группы 12-18 лет

с 1.09.2026г



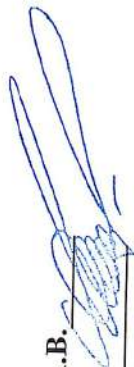
СОГЛАСОВАНО

Директор

И.В. Шмидт

Утверждено:

Директор Капенкин А.В.



Согласовано:


Согласовано: 
Согласовано: 
Согласовано: 

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

1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №29	100/30	12,2	13,7	25,1	260,3	ТТК №29	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №23	180	5,5	6,2	35,5	220,3	ТТК №23	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №44	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	30	1,4	0,1	9,0	42,6	ТТК №5	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	20	0,8	0,1	5,1	24,5	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	560	20,12	20,12	89,73	605,71		
Полдник							
БУЛОЧКА СДОБНАЯ ТТК № 57	100	7,90	9,40	55,50	339,00	ТТК №57	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК № 19	250	0,25	0,00	18,75	72,50	ТТК №19	
Итого за прием пищи:	350	8,15	9,40	74,25	411,50		

Утверждено:

Директор Капенкин А.В.

[Подпись]

Согласовано:

[Подпись]
МКОУ «Перекоская СШ»
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПЕРВОМAYСКОГО РАЙОНА
ВЕРХНЕВОЛЖСКОГО РАЙОНА
ОБЛАСТИ
Самарская область

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

2 Вариант

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №8	250	9,50	9,30	31,88	249,20	ТТК №8	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №9	35/10/5	5,00	7,30	17,60	156,70	ТТК №9	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ТТК №10	200	1,60	1,60	9,90	59,90	ТТК №10	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	50	3,80	0,30	25,10	118,40	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	550	19,90	18,50	84,48	584,20		
Полдник							
БЛИНЫ "ДОМАШНИЕ" ТТК №55	100	5	12	21	210	ТТК №55	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРАДЕ ТТК №44	250	0,22	0,00	18,75	72,50	ТТК №44	
Итого за прием пищи:	350	5,22	12,00	39,75	282,50		

Утверждено:
 Директор Каленкин А.В.

Согласовано:
 [Подпись]

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

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАПУСТА КВАШЕННАЯ ТТК №20	100	1,83	0,17	3,00	22,33	ТТК №20	
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С КУРОЧКОЙ ТТК №21	220	14,85	14,52	28,83	305,40	ТТК №21	
ПЕЧЕНЬЕ ТТК №24	30	1,80	5,50	12,60	107,50	ТТК №24	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №15	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК №15	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	30	2,30	0,20	15,10	71,10	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	580	21,08	20,39	74,73	566,34		
Полдник							
ОЛАДУШКИ "ДОМАШНИЕ" С ПОВИДЛОМ ТТК №56	70/30	3,5	6,3	62,3	317,8	ТТК №56	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ТТК №10	250	2,00	2,00	12,37	74,90	ТТК №10	
Итого за прием пищи:	350	5,50	8,30	74,67	392,70		

Утверждено:
Директор Капелкин А.В.

12-18 лет

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
4 Вариант								
Завтрак								
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С ТВОРОГОМ ТТК №33	250	9,38	8,75	38,00	268,30	ТТК №33		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №9	35/10/5	5,00	7,30	17,60	156,70	ТТК №9		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ЯБЛОКО ТТК №18	120	0,50	0,50	11,80	56,40	ТТК №18		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ТТК №10а	200	3,00	3,10	12,10	89,00	ТТК №10		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	30	2,30	0,20	15,10	71,10	ТТК №5		
Итого за прием пищи:	650	20,18	19,85	94,60	641,50			
Полдник								
БУЛОЧКА СДОБНАЯ ТТК № 57	100	7,90	9,40	55,50	339,00	ТТК №57		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК № 15	250	0,46	0,00	23,75	93,75	ТТК № 15		
Итого за прием пищи:	350	8,36	9,40	79,25	432,75			

Утверждено:

Директор Капенкин А.В.

Согласовано:

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

5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №12)	100	13,6/11,2	13,2/12,2	14,3/10,8	220,1/197,5	ТТК №12/ТТК №11	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №11)	200	3,7	6,2	33,9	206,2	ТТК №14	
РИС ОТВАРНОЙ ТТК №14	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК №19	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19	50	3,80	0,30	25,10	118,40	ТТК №5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	550	21,3/18,9	19,7/18,4	88,27/84,8	602,7/580,1		
Итого за прием пищи:							
Полдник							
БЛИНЫ "ДОМАШНИЕ" ТТК №55	100	5	12	21	210	ТТК №55	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44	250	0,22	0,00	18,75	72,50	ТТК № 44	
Итого за прием пищи:	350	5,22	12,00	39,75	282,50		

Утверждено: 
Директор Капцын А.В.

Согласовано:



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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) ТТК №28	100	0,8	0,2	1,7	13,0	ТТК №28		
КОТЛЕТА КУРИНАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №22	100/30	11,44	13,67	14,56	227,11	ТТК №22		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №23	180	5,52	6,24	35,52	220,32	ТТК №23		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №15	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК №15		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ТТК №5		
Итого за прием пищи:	640	20,40	20,27	82,04	591,53			
Полдник								
БУЛОЧКА СДОБНАЯ ТТК № 57	100	7,90	9,40	55,50	339,00	ТТК №57		
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК № 19	250	0,25	0,00	18,75	72,50	ТТК №19		
Итого за прием пищи:	350	8,15	9,40	74,25	411,50			

Утверждено:

Директор Каленкин А.В.

[Подпись]

Согласовано:



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

с ограниченными возможностями

7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №7	100	1,60	6,00	10,10	97,00	ТТК №7	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №31	220	14,59	16,14	29,29	317,03	ТТК №31	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТТК №44	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	50	3,80	0,30	25,10	118,40	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	570	20,17	22,44	79,49	590,43		
Полдник							
БЛИНЫ "ДОМАШНИЕ" ТТК №55	100	5	12	21	210	ТТК №55	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК № 15	250	0,46	0,00	23,75	93,75	ТТК № 15	
Итого за прием пищи:	350	5,46	12,00	44,75	303,75		

Директор Капенкин А.В.

Директор Капел

Составлено:  18.06.2018

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
8 вариант							
Завтрак							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ ИЛИ ПОМИДОР СВЕЖИЙ) ТТК №25	100	1,1	0	2,4	14	ТТК №25	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №26	220	15,40	19,07	39,84	388,06	ТТК №21	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК №19	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ТТК №5	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	570	20,30	19,47	80,84	571,96		
Полдник							
ОЛАДУШКИ "ДОМАШНИЕ" С ПОВИДЛОМ ТТК №56	70/30	3,5	6,3	62,3	317,8	ТТК №56	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №44	250	0,22	0,00	18,75	72,50	ТТК № 44	
Итого за прием пищи:	350	3,72	6,30	81,05	390,30		

Утверждено:
 Директор Капенкин А.В.
 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МБОУ

Согласовано:
 МБОУ

9 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №37	250	7,30	7,13	34,88	228,13	ТТК №37	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №9	35/10/5	5,00	7,30	17,60	156,70	ТТК №9	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ЯБЛОКО ТТК №18	120	0,50	0,50	11,80	56,40	ТТК №18	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ТТК №10а	200	3,00	3,10	12,10	89,00	ТТК №10	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	650	18,10	18,23	91,48	601,33		
Полдник							
БУЛОЧКА СДОБНАЯ ТТК № 57	100	7,90	9,40	55,50	339,00	ТТК №57	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК № 19	250	0,25	0,00	18,75	72,50	ТТК №19	
Итого за прием пищи:	350	8,15	9,40	74,25	411,50		

Утверждено:

Директор Капенкин А.В.



Примерное 10-ти дневное меню

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

Согласовано:



10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАКА ТТК №30	180	4,8	5,4	21,3	151,1	ТТК №30	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №2	100/30	12,2	17,3	17,7	275,0	ТТК №2	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №19	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	540	19,51	22,90	69,03	555,18		
Полдник							
БЛИНЫ "ДОМАШНИЕ" ТТК №55	100	5	12	21	210	ТТК №55	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК № 15	250	0,46	0,00	23,75	93,75	ТТК № 15	
Итого за прием пищи:	350	5,46	12,00	44,75	303,75		

Утверждено:
 Директор Каценкин А.В.

Согласовано:
 [Подпись]

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	258,95/256,55	293,76/292,46	1386,74/1383,27	9533,62/9511,02
Среднее значение за период	25,89/25,65	29,34/29,24	138,67/138,32	953,3/951,1
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	