

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО «СОЮЗ-К»

Киселев Д.Г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор

МКОУ СП № 2 г. Дубовки
Савченко Г.Г.



31.08.2026 г.

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

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Средняя школа № 2 г. Дубовки
Дубовского муниципального района Волгоградской области
(МКОУ СП № 2 г. Дубовки)

Утверждено:



ООО «СОЮЗ-КС»
Киселев Д.Г.

Согласовано:

МОУ СШ №2 г. Добовки
Савченко Г.Г.



2026 г.

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда		1 Вариант						
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак								
КОГТЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ 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 СДОВНАЯ 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:



ООО «СОЮЗ-10»
Киселев Д.Г.

Примерное 10-ти

дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

Согласовано:



МКОУ СШ № 2 г. Дубовки
Савченко Г.Г.

2026 г.

2 Вариант

2 Вариант							
Прием 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	
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ ТТК 61	64	7,20	5,90	0,50	101,00	ТТК №61	
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:	564	22,10	17,10	67,38	528,50		
Подлник							
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: 000 «СЮЗ-10»
Киселев Д.Г.
Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

2026 г.

Прием пищи, наименование блюда		3 Вариант					Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Масса порции	Пищевые вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак									
КАПУСТА КВАШЕНАЯ 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			
Подлник									
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			



Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ



4 Вариант

4 Вариант							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №61	250/50	9,38	8,75	38,00	268,30	ТТК №61	
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 №10 а	200	3,00	3,10	12,10	89,00	ТТК №10 а	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	30	2,30	0,20	15,10	71,10	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	700	20,18	19,85	94,60	641,50		
Полдник							
БУЛОЧКА СДВОЙНАЯ 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:

ООО «СОЮЗ»
Киселев Д.Г.



Согласовано:

НИКОУ СНИ № 2 г. Дубовки
Савченко Г.Г.

2026 г.

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

5 Вариант

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, ТУШЕНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №12 /КОТЛЕТА РЫБНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №11) РИС ОТВАРНОЙ ТТК №14 ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5 Итого за прием пищи:	100	13,6/11,2	13,2/12,2	14,3/10,8	220,1/197,5	ТТК №12/ТТК №11	
	200	3,7	6,2	33,9	206,2	ТТК №14	
	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК №19	
	50	3,80	0,30	25,10	118,40	ТТК №5	
	550	21,3/18,9	19,7/18,7	88,3/84,8	602,7/580,1		
Полдник							
БЛИНЫ "ДОМАШНИЕ" ТТК №55 ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44 Итого за прием пищи:	100	5	12	21	210	ТТК №55	
	250	0,22	0,00	18,75	72,50	ТТК № 44	
	350	5,22	12,00	39,75	282,50		



Утверждаю:
ООО «СОЮЗ-КО»
Киселев Д.Г.

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ



Согласовано:

МКОУ СП № 2 г. Дубовки
Савченко Г.Г.

2026 г.

6 Вариант

6 Вариант									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
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	50	3,80	0,30	25,10	118,40	ТТК №5			
Итого за прием пищи:	560	21,06	20,21	90,38	625,83				
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: _____
000 «СОЮЗ-КО»
Киселев Д.Г.
Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ _____
2026 г.
Согласовано: _____
МОУ СП № 2 г. Дубовки
Савченко Г.Г.

Прием пищи, наименование блюда		7 Вариант					Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Масса порции	Пищевые вещества						
			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 ПИЩЕЦЫ 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				
Подлинник									
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				



Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

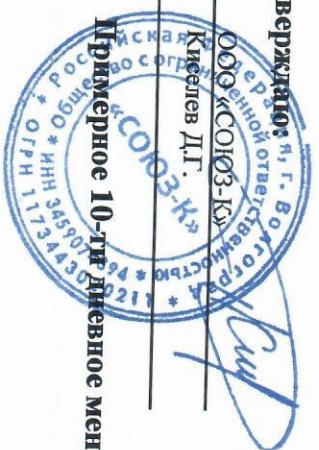


8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ ИЛИ ПОМИДОР СВЕЖИЙ) ТТК №25		100	1,1	0	2,4	14	ТТК №25	
ПШОВ 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 КАРКАДЕ 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:

ООО «СОЮЗ-К»
Киселев Д.Г.



Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

Согласовано:

МОУ СШ № 2 г. Дубовки
Савченко Г.Г.



2026 г.

9 Вариант

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 №10 а	200	3,00	3,10	12,10	89,00	ТТК №10 а	
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 СДОВОНАЯ 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: 8.04.2016 г.
Киселев Д.Г.
Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

Согласовано:
АКСОВ С.Н. №2 г. Дубовки
Савченко Г.Г.
2016 г.

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 ВЯЗАЯ 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:	640	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: _____
 ООО «СОЮЗ»
 Киселев И.Г.

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

Согласовано: _____
 МОУ СП № 2 г. Тубовки
 Савченко И.Г.
 2026 г.

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	265,11/262,71	301,99/300,99	1469,78/1466,28	9567,92/9545,32
Среднее значение за период	26,5/26,2	30,19/30,9	146,97/146,62	956,79/954,53
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	