

УТВЕРЖДАЮ:
Директор Киселев Д.Г.
27.09.2026



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

СОГЛАСОВАНО:
Директор Шумакова Светлана Викторовна
24.09.2026



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



Утверждено
27.02.2017

Согласовано
Директор *Ирина Александровна Пис*
24.02.2017

Итого за прием пищи:	Масса порции	I день			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗАЯ ТТК №302	250	8,90	11,50	43,00	262,75	ТТК №302	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	2017
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10	5,80	8,00	11,60	147,00	3	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379	
Итого за прием пищи:	550	21,81	22,66	91,69	626,68		
Полдник							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ № 72	150	14,40	17,40	17,40	275,40	53	
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	
Итого за прием пищи:	350	14,60	17,40	32,40	333,40		

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

Утверждено: _____

Директор: *Висенев Д. Г.*

12.01.2012



Согласовано: _____

Директор: *Александров В. В.*

27.01.2012

2 день

Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборные рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				

Завтрак

СВЕКЛА ОТВАРНАЯ №2	100/2	1,5	0,1	8,5	40,7	2	
ТЕФЕЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363	100/30	12,70	12,90	15,50	227,30	307/363	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАКА (ГАРНИР) №303	160	4,90	4,90	27,30	145,84	303	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7	
Итого за прием пищи:	642	22,4	18,4	86,9	570,8		

Полдник

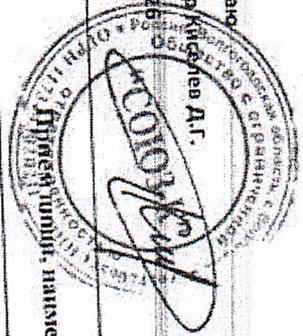
СУТЛУКА ТОРФЕДЫТЪТ С ТРАКУТ ОПТИДЫТ	250	6,40	3,50	2,30	149,50	70	2022
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	40	3,12	0,40	19,28	87,60	№6	
Итого за прием пищи:	490	9,82	3,90	36,78	297,10		

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

Утверждено

Директор *Мухомов Д.Г.*

27.02.2024



Согласовано

Директор *Ильясметов Рафисович*

Ильясметов Рафисович

Наименование блюда	Масса порции	3 день				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Завтрак						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ или ПОМИДОР СВЕЖИЙ) № 27	100	1,1	0,0	2,3	18,0	27		
	220	16,50	22,44	38,70	432,25	492		
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ № 492	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53		
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	570	21,03	22,94	77,63	615,65			
Итого за прием пищи:								
Полдник								
	70/30	2,20	4,20	18,69	121,20	13/14		
ЕЛНЧУКИ (ОЛАДЫ) С ПОВИДЛОМ № 13/14	250	0,25	0,25	20,62	160,00	389		
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ) №389	350	2,45	4,45	39,31	281,20			
Итого за прием пищи:								

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

Согласовано

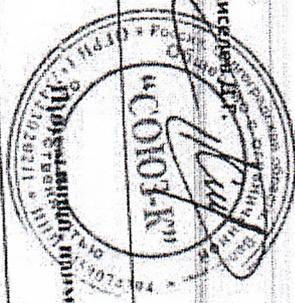
Директор

Ирина Викторовна...

Утверждено

Директор Киселев Д.П.

27.02.2022г.



Наименование блюда	Масса порции	4 день				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Питательные вещества						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				

Завтрак								
ЕЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА,ГУЩЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229 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	
	200	3.80	5.74	30.68	192.80	310	2017	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310	200	0.30	0.00	15.20	60.00	686	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	50	3.95	0.50	21.15	116.33	6		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	550	18.25/20.95	19.14/19.34	80.33/81.43	544.13/545.73			

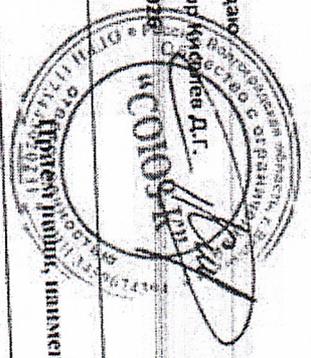
Итого за прием пищи:								
Подпись								
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТК №54-3С	250	5.90	7.20	17.02	157.00	ТК №54-3С	2022	
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0.20	0.00	15.00	58.00	685	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	40	3.12	0.40	19.28	87.60	ТТК №6		
Итого за прием пищи:	490	9.22	7.60	51.30	302.60			

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

Утверждено

Директор Мукомлев Д.Г.

27.02.2016



Согласовано

Директор

Handwritten signature and date: 27.02.2016

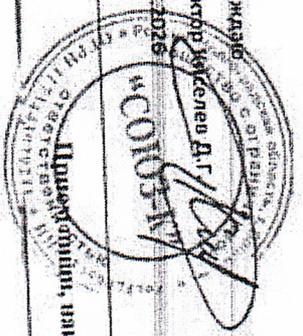
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	180	13,60	13,90	31,25	270,00	175	2016
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	30/20	5,00	4,40	25,20	156,00	1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	
Итого за прием пищи:	550	19,40	18,90	85,75	552,40		
Полдник							
ДАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ №154	130/20	8,20	11,50	29,10	192,70	154	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	250	0,50	0,00	20,00	98,00	53	
Итого за прием пищи:	400	8,70	11,50	49,10	290,70		

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

Утверждено

Директор Макаров А.Г.

27.02.2026



Согласовано

Директор

Александр Кельманов
А.Г. Орлов

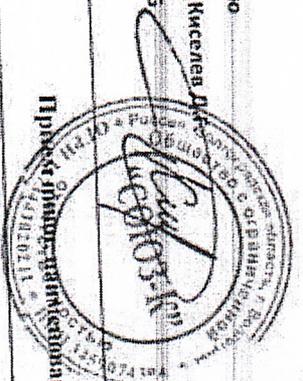
Продукция, наименование блюда	Масса порции	6 день				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборные рецептур
		Завтрак	Пшеничные вещества	Жирны, г	Углеводы, г			
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181	180	9,50	9,20		35,66	238,06	181	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10	5,80	8,00		11,60	147,00	3	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №379	200	3,16	2,66		15,94	100,60	379	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	120	0,60	0,60		14,30	68,40	338	2017
Итого за прием пищи:	550	19,06	20,46		77,50	554,06		
Подпись:								
ЦУИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ТК №54-1С	250	5,80	7,00		7,15	115,20	1С	2022
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ ТК №686	200	0,30	0,00		15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	40	3,12	0,40		19,28	87,60	6	
Итого за прием пищи:	490	9,22	7,40		41,63	262,80		

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

Утверждено

Директор Киселев Д.А.

27.02.2026



Согласовано

Директор

Handwritten signature and date: 27.02.2026

Продукты, наименование блюда	Масса порции	7 день					
		Завтрак			Подлив		
		Белки, г	Жир, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (КАПУСТА КВАШЕНАЯ №3 или ИКРА КАБАЧКОВАЯ №88)	100	1,80	8,60	7,50	115,40	3/88	
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363	100/30	10,90	9,80	22,40	210,60	455/363	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ (ГАРНИР) №303	160	4,90	4,90	27,30	145,84	303	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ (ГАРНИР) №303	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	30	2,37	0,30	14,49	70,90	6	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	620	20,27	23,60	87,69	609,14		
Итого за прием пищи:							
		2,20	4,20	18,60	121,20	13/14	
БЛИНЧИКИ (ОЛАДЫ) С ПОВИДЛОМ № 13/14	70/30	4,35	4,00	23,40	150,10	379	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	250	6,55	8,20	42,00	271,30		
Итого за прием пищи:	350						

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

Согласовано

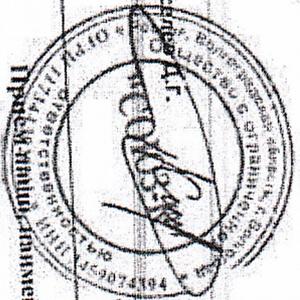
Директор

Ирина Викторовна Сидорова
 27.02.2025

Утверждено

Директор Киселев А.Г.

27.02.2025



Инициалы и наименование блока

8 день

Завтрак

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ или ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) № 1	100	0,5	0,1	1,01	6,0	1	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ № 259	250	14,30	20,50	53,40	406,00	259	2011
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
Итого за прием пищи:	600	18,95	21,06	90,56	586,33		
Подписи:							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ № 72	150	14,40	17,40	17,40	275,40	72	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ № 685К	200	0,20	0,00	9,20	42,00	685К	2011
Итого за прием пищи:	350	14,60	17,40	26,60	317,40		

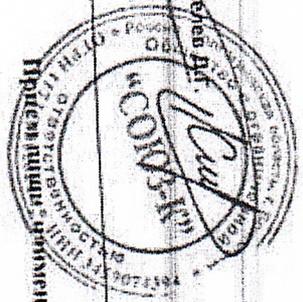
10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ

Согласовано

Директор *Александр Александрович*
Александр Александрович
Александр Александрович

Утверждено

Директор Киселев Д.И.
 27.02.2025



Принято в бухгалтерию

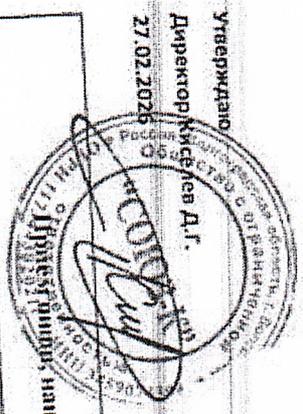
	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ генер-туры	Сформир. период
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КОГЛЕЦЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №294/363	100/50	12,20	14,80	15,40	220,80	294/363		
	170	4,19	6,50	32,00	221,80	203	2017	
МАКАРОНИНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	550	20,64	21,80	83,75	618,93			
Итого за прием пищи:								
		Полине						
	250	5,80	7,00	7,15	115,20	1С	2022	
ЦИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ТК №54-1С	200	0,30	0,00	16,00	66,44	№53		
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	40	3,12	0,40	19,28	87,60	6		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	490	9,22	7,40	42,43	269,24			
Итого за прием пищи:								

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

Согласовано

Директор

Ирина Александровна Иванова
27.02.2022



Утверждено
Директор *Киселев А.Г.*
27.02.2022

Масса порции	10 день			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

Наименование блюда	Масса порции	10 день			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С ТВОРОГОМ №653	250	9,8	11,3	37,8	282,3	653	
	50	5,80	8,00	11,60	147,00	3	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	200	0,20	0,00	9,20	42,00	685К	2011
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	550	19,75	19,8	79,8	587,6		

Подпись

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	250	6,40	3,50	2,30	149,50	TK №54-7С	2022
ИЗДЕЛИЯМИ ТК №54-7С	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №685	40	3,12	0,40	19,28	87,60	6	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	490	9,72	3,90	36,58	295,10		
Итого за прием пищи:							

10-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

	б	ж	уг	ккал
Итого	295,66/298,36	297,91/298,4	1240/1241,1	8786,56/8788,16
Итого за период	29,6/29,8	29,8/29,8	124/124,1	878,7/878,8
Среднее значение за период	1	1	4	
Соотношение пищевых веществ				

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делли принт, 2017. - 543с.

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЦЭД. Минздрава России. НИИ ГИОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издательский центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делли принт, 2008. - 276с. Скурных И.М., Тутельяна В.А.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делли принт, 2011. - 584с.

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) Новосибирск 2022. - 584с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652185396560566351996131268363309912619724340094

Владелец Зибарова Любовь Николаевна

Действителен с 17.11.2025 по 17.11.2026