

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Киселев Д.Г.

12.01.2026



Примерное 10-ти дневное меню  
для обеспечения бесплатным  
питанием

возрастной группы 12-18 лет

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

Утверждаю

Директор Киселев Д.Г.

12.01.2026

Согласовано

МКОУ

Директор

Семеновская

12.01.2026

1 день

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                               |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ 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            |                  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1                 | 10/40        | 2,36             | 7,10    | 12,89       | 146,00                        | 1            | 2017             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379      | 200          | 3,16             | 2,66    | 15,94       | 100,60                        | 379          |                  |
| Итого за прием пищи:                  | 550          | 18,37            | 21,76   | 92,98       | 625,68                        |              |                  |



2 день

| Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------|------------------|
|                                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |              |                  |
| Завтрак                                               |              |                  |         |             |              |                  |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ №2                                    | 100/2        | 1,5              | 0,1     | 8,5         | 40,7         | 2                |
| ТЕФТЕЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363 | 100/30       | 12,70            | 12,90   | 15,50       | 227,30       | 307/363          |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303                   | 160          | 4,90             | 4,90    | 27,30       | 145,84       | 303              |
| 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        |                  |



12.01.2026  
 Директор Киселев Д.Г.  
 12.01.2026

3 день  
 Директор  
 СШ

| Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность блюда | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                    |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ или ПОМИДОР СВЕЖИЙ) № 27 | 100          | 1,1              | 0,0     | 2,3         | 18,0                          | 27           |                  |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492                                        | 220          | 16,50            | 22,44   | 38,70       | 432,25                        | 492          |                  |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53                                  | 200          | 0,30             | 0,00    | 16,00       | 66,40                         | 53           |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7                                    | 50           | 3,13             | 0,50    | 20,63       | 99,00                         | 7            |                  |
| Итого за прием пищи:                                       | 570          | 21,03            | 22,94   | 77,63       | 615,65                        |              |                  |

Исх. № 12.01.2026

Директор Киселев Д.Г.

12.01.2026



4 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                     | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                                                            |              |                  |             |             |                               |              |                  |
| БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК№106 ) | 100          | 10,2/12,9        | 12,9/13,10  | 13,3/14,4   | 175,00/176,60                 | 229/106      | 2017             |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310                                                                   | 200          | 3,80             | 5,74        | 30,68       | 192,80                        | 310          | 2017             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686                                                                       | 200          | 0,30             | 0,00        | 15,20       | 60,00                         | 686          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6                                                                                  | 50           | 3,95             | 0,50        | 21,15       | 116,33                        | 6            |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                               | 550          | 18,25/20,95      | 19,14/19,34 | 80,33/81,43 | 544,13/545,73                 |              |                  |



5 день

| Приём пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                    |              | 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          |                  |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2                            | 30/20        | 5,00             | 4,40    | 25,20       | 156,00                        | 2            | 2017             |
| ЧАЙ С САХАРОМ № 685                                | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | 685          | 2011             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338                        | 120          | 0,60             | 0,60    | 14,30       | 68,40                         | 338          | 2017             |
| Итого за приём пищи:                               | 550          | 19,40            | 18,90   | 85,75       | 552,40                        |              |                  |



Секретарю

Директор Киселев Д.Г.

12.01.2026



6 день

| Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                            |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 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                        |              |                  |



Сфр. 12.01.2026



Директор Киселев Д.Г.  
12.01.2026



7 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                                         |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 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 ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303                                             | 160          | 4,90             | 4,80    | 27,30       | 145,84                        | 303          |                  |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53                                                       | 200          | 0,30             | 0,00    | 16,00       | 66,40                         | 53           |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6                                                               | 30           | 2,37             | 0,30    | 14,49       | 70,90                         | 6            |                  |
| Итого за прием пищи:                                                            | 620          | 20,27            | 23,50   | 87,69       | 609,14                        |              |                  |



руждаю

Директор Киселев Д.Г.

12.01.2026

8 день

| Прием пищи, наименование блюда                          | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность (ккал) | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------------|--------------|------------------|
|                                                         |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                |              |                  |
| Завтрак                                                 |              |                  |         |             |                                |              |                  |
| 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          |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ № 685                                     | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                          | 685          | 2011             |
| 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                         |              |                  |





Ждаю

Директор Киселев Д.Г.

12.01.2026



10 день

| Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                         |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С ТВОРОГОМ №653 | 250          | 9,8              | 11,3    | 37,8        | 282,3                         | 653          |                  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3                   | 50           | 5,80             | 8,00    | 11,60       | 147,00                        | 3            |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К                     | 200          | 0,20             | 0,00    | 9,20        | 42,00                         | 685К         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6                               | 50           | 3,95             | 0,50    | 21,15       | 116,33                        | 6            |                  |
| Итого за прием пищи:                            | 560          | 19,75            | 19,8    | 79,75       | 587,63                        |              |                  |

Согласовано  
Директор  
Сеченовская  
12.01.2026



# ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                       | б             | ж             | уг            | ккал            |
|-----------------------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|
| Итого за период             | 198,12/200,82 | 208,02/207,94 | 842,84/843,94 | 5864,75/5866,35 |
| Среднее значение за период  | 19,8/20,08    | 20,8/20,8     | 84,3/84,4     | 586,5/586,6     |
| 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, 2017. - 543с.

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