

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Киселев Д.Г.

27.02.2026



СОГЛАСОВАНО:

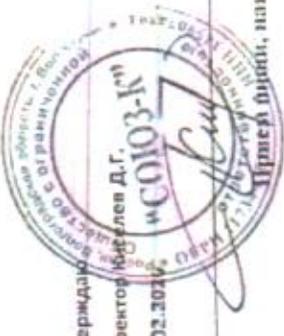
Директор

*[Handwritten signature]*



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

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



Согласовано

Директор

*Handwritten signature and date 20.10.17*

Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ШАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №302	250	8,90	11,50	43,00	262,75	ТТК №302	
ЧЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	2017
ТЕРЕРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10	5,80	8,00	11,60	147,00	3	
ОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379	
<b>того за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>21,81</b>	<b>22,66</b>	<b>91,69</b>	<b>626,68</b>		
<b>Полдник</b>							
МЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ № 72	150	14,40	17,40	17,40	275,40	53	
САХАР № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	
<b>того за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>14,60</b>	<b>17,40</b>	<b>32,40</b>	<b>333,40</b>		

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



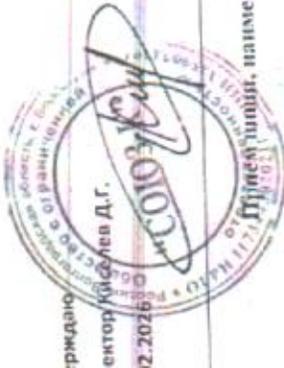
Согласовано

Директор *Т. В. Сидорова*

2 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ЕКЛА ОТВАРНАЯ №2	100/2	1,5	0,1	8,5	40,7	2	
ФТЕЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363	100/30	12,70	1,90	15,50	227,30	307/363	
ША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	160	4,90	4,90	27,30	145,84	303	
АЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7	
<b>того за прием пищи:</b>	<b>642</b>	<b>22,4</b>	<b>18,4</b>	<b>86,9</b>	<b>570,8</b>		
<b>Полдник</b>							
УТКА ГОВЕДИНЫ С МАКАРОНИМИ	250	6,40	3,50	2,30	149,50	7С	2022
САХАР И ЛИМОННОМ № 686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	40	3,12	0,40	19,28	87,60	№6	
<b>того за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>9,82</b>	<b>3,90</b>	<b>36,78</b>	<b>297,10</b>		

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



Согласовано

Директор *Тришкиса С.Н. Духанмур*  
 27.08.2014

Примечания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ или ПОМИДОР ЕЖИЙ) № 27	100	1,1	0,0	2,3	18,0	27	
ЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	220	16,50	22,44	38,70	432,25	492	
МПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	
ЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7	
	570	21,03	22,94	77,63	615,65		
<b>Полдник</b>							
ВИЧКИ (ОЛАДЬ) С ПОВИДЛОМ № 13/14	70/30	2,20	4,20	18,69	121,20	13/14	
Ж ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ) №389	250	0,25	0,25	20,62	160,00	389	
	350	2,45	4,45	39,31	281,20		

того за прием пищи:

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

Согласовано

Директор *Трушина С.В.*



4 день

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>						
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
200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
550	18,25/20,95	19,14/19,34	80,33/81,43	544,13/545,73		
<b>Полдник</b>						
250	5,90	7,20	17,02	157,00	ГК №54-3С	2022
200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
40	3,12	0,40	19,28	87,60	ТК №6	
490	9,22	7,60	51,30	302,60		
Итого за прием пищи:						

МОУДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ)

229 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ (ТК№106)

ПРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310

САХАР И ЛИМОН №686

ПШЕНИЧНЫЙ №6

Итого за прием пищи:

АССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТК №54-3С

САХАР № 685

ПШЕНИЧНЫЙ №6

Итого за прием пищи:

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

Согласовано  
 Директор *Тришвина С.В.*  
 от 27.01.2016 г.

Директор *Киселев А.Г.*  
 от 27.01.2016 г.  
 МОУ СОШ №1

Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
ША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	180	13,60	13,90	31,25	270,00	175	2016
75	30/20	5,00	4,40	25,20	156,00	1	2011
ТЕРЕРОД С ПОВИДЛОМ №2	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2017
И С САХАРОМ № 685	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	
ДУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	550	19,40	18,90	85,75	552,40		
<b>Полдник</b>							
АПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ №154	130/20	8,20	11,50	29,10	192,70	154	
250	250	0,50	0,00	20,00	98,00	53	
СМОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	400	8,70	11,50	49,10	290,70		

того 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



Согласовано  
 / Директор *Т.Ф. Мисина С.В./ С.В. Мисина*  
 14.01.2026 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ прием-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ПША МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181	180	9,50	9,20	35,66	238,06	181	
ТЕРЕРОДС МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10	5,80	8,00	11,60	147,00	3	2017
ФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379	
УКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>19,06</b>	<b>20,46</b>	<b>77,50</b>	<b>554,06</b>		
<b>Полдник</b>							
И ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ТК №54-1С	250	5,80	7,00	7,15	115,20	1С	2022
АЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТК №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ПЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	40	3,12	0,40	19,28	87,60	6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>9,22</b>	<b>7,40</b>	<b>41,63</b>	<b>262,80</b>		

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

Согласовано  
 Директор *Тришнина С.И.*  
*С.И. Тришнина*

Согласовано  
 Директор *Тришнина С.И.*  
*С.И. Тришнина*



7 день

Примерное меню (составление блода)	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОЩИ ПО СЕЗОНУ ( КАПУСТА КВАШЕНАЯ №3 или ИКРА БАЧКОВАЯ №88)	100	1,80	8,60	7,50	115,40	3/88	
ТЛСТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОНЧАНОЙ КАПУСТОЙ (говядина)	100/30	10,90	9,80	22,40	210,60	455/363	
СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363	160	4,90	4,90	27,30	145,84	303	
ША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКА (ГАРНИР) №303	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	
МПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	30	2,37	0,30	14,49	70,90	6	
ЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	620	20,27	23,60	87,69	609,14		
<b>Полдник</b>							
ИЧКИ (ОЛАДЬ) С ПОВИДЛОМ № 13/14	70/30	2,20	4,20	18,60	121,20	13/14	
ФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	250	4,35	4,00	23,40	150,10	379	
ого за прием пищи:	350	6,55	8,20	42,00	271,30		

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



Согласовано  
 / Директор / *Труфанова С.В.* /  
 24.01.2026

Примерный рацион питания	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ или ОГУРЕЦ ЭЖИЙ) № 1	100	0,5	0,1	1,01	6,0	1	
РКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ № 259	250	14,30	20,50	53,40	406,00	259	2011
И С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	
ЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>18,95</b>	<b>21,06</b>	<b>90,56</b>	<b>586,33</b>		
<b>Полдник</b>							
АЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ № 72	150	14,40	17,40	17,40	275,40	72	
И С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К	200	0,20	0,00	9,20	42,00	685К	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>14,60</b>	<b>17,40</b>	<b>26,60</b>	<b>317,40</b>		

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

Согласовано  
 / Директор Труфанова С.В. /  
17.02.2026



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



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				

Соотношение пищевых веществ

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

Борник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: ДеЛи прит, 2004. - 640с.

Борник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГБУ НИЦД ГИИЗ. Москва, 2016. - 100 с.

Борник рецептур блюд и кулинарных изделий / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издательский центр «Вестник», 2016. - 100 с.

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

Борник рецептур 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.