

СОГЛАСОВАНО  
Директор Киселев И.И.  
27.02.2026



УТВЕРЖДАЮ  
Директор



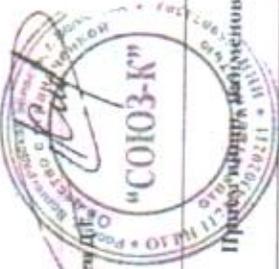
Примерное 10-ти дневное меню  
для обеспечения бесплатным  
питанием  
возрастной группы 12-18 лет

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ «Средняя общеобразовательная школа №4 котловского муниципального района Тверской области»

Тверь, 7.02.2026

Директор Киселев Д.А.

7.02.2026



Согласовано

Директор

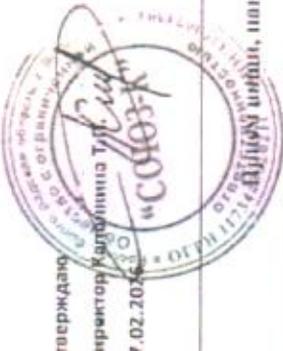
С.А. Сидорова



1 день

Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-тура	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
МАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №302	250	8,90	11,50	43,00	262,75	ТТК №302	
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
УТЕРБОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10	5,80	8,00	11,60	147,00	3	2017
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>		

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



2 день

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак						
100/2	1,5	0,1	8,5	40,7	2	
100/30	12,70	12,90	15,50	227,30	307/363	
160	4,90	4,90	27,30	145,84	303	
200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
50	3,13	0,50	20,63	99,00	7	
<b>642</b>	<b>22,4</b>	<b>18,4</b>	<b>86,9</b>	<b>570,8</b>		

того за прием пищи:

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

Гтверждаю

Директор Института ДТ

17.02.2026



Согласовано

Директор

Прямикова Е.В. Кр. Д. 2026 г.



3 день.

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

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

тверждаю

Директор Киселев А. С.

7.02.2026



Согласовано

Директор

Труфанова С. В.

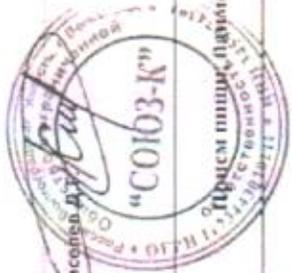
С. В. Труфанова



4 день

Приготовление, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборные рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТКС№106)	100	10,2/12,9	12,9/13,10	13,3/14,4	175,00/176,60	229/106	2017
АРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310	200	3,80	5,74	30,68	192,80	310	2017
САХАР С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
того за прием пищи:	550	18,25/20,95	19,14/19,34	80,33/81,43	544,13/545,73		

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



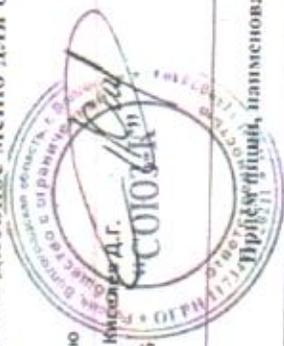
Согласовано  
 1. Директор *Третьяков С.В.*  
*А.Х. Д.М. Давыдов*

5 день

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептур	Сборные рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак						
180	13,60	13,90	31,25	270,00	175	
30/20	5,00	4,40	25,20	156,00	2	2017
200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017
550	19,40	18,90	85,75	552,40		

АША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175  
 УТЕРЬБОД С ПОВИДЛОМ №2  
 АЙ С САХАРОМ № 685  
 ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338  
 того за прием пищи:

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



Утверждаю  
 Директор МОУ  
 27.02.2026

Согласовано

Директор  
 С.В. Рыжова

6 дней

Продукция, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САША 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
СОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379	
ПРУКТЫ 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>		

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



Утверждаю

Директор Киселев Д.С.

27.02.2026

Согласовано

Директор Дрескина С.А.

от 02.02.2026 г.

7 день

Продукты (наименование блюда)	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (КАПУСТА КВАШЕНАЯ №3 или ИКРА САБАЧКОВАЯ №88	100	1,80	8,60	7,50	3/88	
СОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363	100/30	10,90	9,80	22,40	455/363	
САША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКА (ГАРНИР) №303	160	4,90	4,80	27,30	303	
СОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	53	
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,49	6	
<b>того за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>20,27</b>	<b>23,50</b>	<b>87,69</b>		

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

Сверждено

Директор Киселев Д. С. 02.2026



Согласовано

Директор Трещкин С. А. 02.2026



8 день

Примечание	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ или ОГУРЕЦ БЕЖИЙ) № 1	100	0,5	0,1	1,01	6,0	1	
АРКОЕ 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
ЧЕБ 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>		

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



9 день

Прим. блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОТДЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 294/363	100/30	12,20	14,80	15,40	220,80	294/363	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	170	4,19	6,50	32,00	221,80	203	2017
АЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
того за прием пищи:	550	20,64	21,80	83,75	618,93		

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



Согласовано

Директор  
 А.Х.А. Аббасов



10 день

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак						
250	9,8	11,3	37,8	282,3	653	
50	6,70	6,30	17,10	149,85	3	
200	0,20	0,00	9,20	42,00	685К	2011
50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
<b>560</b>	<b>20,65</b>	<b>18,1</b>	<b>85,25</b>	<b>590,48</b>		
МАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С ТВОРОГОМ №653						
УТЕРЬРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3						
САХАР С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К						
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6						
того за прием пищи:						

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	202,49/205,19	206,91/207,11	847,08/848,18	5868,64/5870,24
Среднее значение за период	20,2/20,5	21,7/21,7	84,7/84,8	586,9/587,02
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

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

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Института РосНИИГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель. Научный центр здоровья детей, 2016. - 60 с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурин И.М., Тутельян В.А.

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