

ДАЮ:

СОГЛАСОВАНО

Директор

[Подпись]

10.09.2025

**Примерное 10-ти дневное меню
для обеспечения бесплатным
питанием обучающихся с ограниченными возможностями
возрастной группы 11-18 лет**

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

Утверждено

Директор

Согласовано

Директор

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТК №54-2С	250	5,9	8,53	28,45	165,1	ТК №54-2С	
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363	100/30	12,7	12,8	15,5	227,3	К307/363К	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	170	4,19	6,50	32,00	221,80	ТК №203	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К	200	0,20	0,00	9,20	42,00	ТК 685К	2011
Итого за прием пищи:	830	28,82	28,63	118,70	831,93		

10-ти дневни

Директор

Согласовано Директор <i>С. В. Давыдов</i> 8.09.2015	Энергетическая ценность, ккал	г
---	---	----------

Обед

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

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП ГОРОХОВЫЙ ТК №54-8С	250	7,5	8,75	30,4	245,8	ТК №54-8С	2022
БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТПК№106)	100	10,2/12,9	12,9/13,1	13,3/14,4	175,0/176,6	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
Итого за прием пищи:	830	27,63/30,33	28,19/28,39	123,13/124,23	849,33/850,93		

Утверждаю

Директор

Согласовано

Директор

8.09.2025

Утверждаю

Директор

«ОПТИМА»

Российская Федерация, Волгоград

Итого документов

61400701 СГРП

Инв. № 6155013186

7690200042

10-ти

отчетной ответственности *

Согласовано
Директор

Обел

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

Утверждаю
Директор
К.А. ТИМАШ

Согласовано
Директор МКОУ
СШ №2
И.В. КОЗЛОВА

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец соленый или огурец свежий.) №1	100	0,5	0,1	1	6,0	1	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТК №54-3С	250	5,90	7,20	17,02	157,00	ТК №54-3С	2022
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ ТТК №468	200	17,70	22,90	57,70	504,30	468	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ № 685К	200	0,20	0,00	9,20	42,00	685К	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,49	70,90	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
Итого за прием пищи:	810	28,55	30,80	111,81	839,60		

10-ти д

Утверждаю
Директор

Договор № 113/8482002497

ИНН 61350173186

ОГРН 1146010101

Договор № 113/8482002497

ИНН 61350173186

ОГРН 1146010101

Согласовано
Директор _____ 09.02.2025г.

25.09.2025x

Обел



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

Утверждаю

Директор

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ №2	100	1,5	0,10	8,50	40,70	2	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТК №54-3С	250	5,9	7,20	17,00	157,00	ТК №54-3С	2022
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ ТТК №468	200	17,70	22,90	57,70	504,30	468	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К	200	0,20	0,00	9,20	42,00	685К	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
Итого за прием пищи:	830	31,13	31,00	125,95	919,73		

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



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТК №54-2С	250	5,9	8,53	28,45	165,1	ТК №54-2С	
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363	100/30	12,7	12,80	15,5	227,3	К307/363К	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	180	4,19	6,50	32,00	221,80	ТК №203	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТК 686	2011
Итого за прием пищи:	840	28,92	28,6	124,7	849,9		

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



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Обед					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ТК №54-1С	250	5,8	7	32,08	186,6	ТК №54-1С	2022
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363	100/30	10,90	9,80	22,40	210,60	455/363	
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ(ГАРНИР) №134	180	6,40	10,70	41,50	218,80	ТТК №134	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К	200	0,20	0,00	9,20	42,00	ТК 685К	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,49	70,90	6	
Итого за прием пищи:	820	27,55	28,10	132,07	788,30		

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



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №54-7С	250	6,4	7	13,55	162	ТК №54-7С	2022
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №294/363	100/30	12,20	14,80	15,40	220,80	294/363	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №54,5г	180	5,30	6,30	36,50	224,50	54/5г	2022
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	

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

Итого за прием пищи:	840	30,03	28,90	114,20	843,03	
----------------------	-----	-------	-------	--------	--------	--

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	294,42/297,12	292,05/292,25	1230,62/1231,72	8554,61/8556,21
Среднее значение за период	29,4/29,7	29,2/29,2	123,06/123,2	855,5/855,6
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. ФГФУ НИЦД 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.