

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор

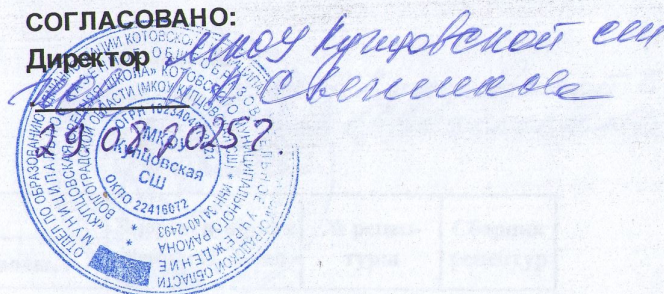
29.08.2025



СОГЛАСОВАНО  
Директор

СОГЛАСОВАНО:

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

Утверждаю

Директор

29.08.2025



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 |                               |              |                  |
| 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 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          |                  |
| Итого за прием пищи:                  | 550          | 21,81            | 22,66   | 91,69       | 626,68                        |              |                  |

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

Утверждаю  
Директор

29.08.2025



Согласовано  
Директор

29.08.2025



2 день

| Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                       |              | 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          | 2011             |
| 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                         |              |                  |

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

Утверждаю  
Директор

29.08.2025

Согласовано  
Директор

Согласовано  
Директор

29.08.2025

3 день

| Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                            |              | 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                        |              |                  |

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

Утверждаю  
Директор



29.08.2025

4 день



| Прием пищи, наименование блюда                                                                     | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                                                                    |              | 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                 |             |                  |

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

Утверждаю  
Директор

29.08.2025

Согласовано

Директор

Согласовано

Директор

*Курчовской сш*  
*В.С. Сегимов*  
29.08.2025

5 день

| Прием пищи, наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | 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 МАСЛОМ № 1                              | 40/10        | 5,00             | 4,40    | 25,20       | 156,00                        | 1           | 2016             |
| 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 прием пищи:                                | 550          | 19,40            | 18,90   | 85,75       | 552,40                        |             |                  |

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

Утверждаю  
Директор

29.08.2025

6 день

| Прием пищи, наименование блюда     |         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------------|---------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                    |         |              | 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      |                               |              |                  |

Согласовано  
Директор

29.08.2025

29.08.2025

Кунцевой Е.И.  
Свищевой

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

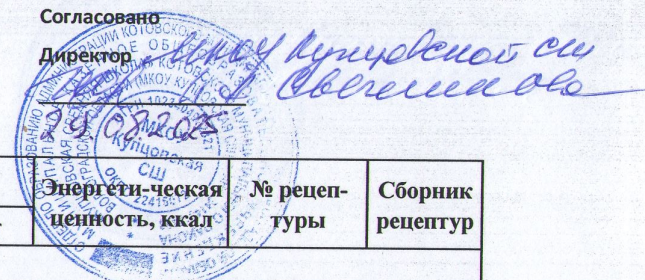
Утверждаю  
Директор

29.08.2025



7 день

Согласовано  
Директор



| Прием пищи, наименование блюда                                                  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                                                 |              | 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                        |             |                  |



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

Согласовано

Директор



8 день

| Прием пищи, наименование блюда                          | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | 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                        |             |                  |

Утверждаю  
Директор  
2  
29.08.2023

Директор

2

29 08 2025

## 9 день

**Согласовано**

Директор

Купцовские

| Прием пищи, наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| Завтрак                                                |              |                  |              |              |                               |             |                  |
| КОТЛЕТЫ 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             |
| 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           |                  |
| <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>                 |             |                  |

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

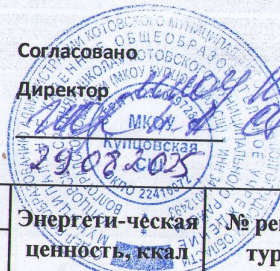
Утверждаю  
Директор

29.08.2025



10 день

Согласовано  
Директор



| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                     |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ №154 | 200/40       | 12,2             | 15,8    | 37,9        | 279,9                         | 154         |                  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1                      | 40/10        | 5,00             | 4,40    | 25,20       | 156,00                        | 1           | 2016             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338                 | 120          | 0,60             | 0,60    | 14,30       | 68,40                         | 338         |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К                 | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,60       | 42,00                         | 685К        | 2011             |
| Итого за прием пищи:                        | 610          | 17               | 20,8    | 93          | 533,3                         |             |                  |

## 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             | 198,84/201,54 | 209,66/209,86 | 854,83/855,93 | 5811,46/5813,06 |
| Среднее значение за период  | 19,9/20,2     | 21,0/21,0     | 85,5/85,6     | 581,1/581,3     |
| 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. Лапшиной. - 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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807214

Владелец Свечникова Ирина Александровна

Действителен с 23.09.2025 по 23.09.2026