

СОГЛАСОВАНО
Директор Киселёв Д.А.
27.02.2026



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



ВЕРЖДАЮ:
Директор
У.А. Беченко
27.02.2026

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

Утверждено
 Директор Киселев А.Т.
 27.02.2026



Проект меню, разработанное в блочной форме

1 день



Утверждено
 Директор Киселев А.Т.
 27.02.2026

КАША МОЛОЧНАЯ ОВсяная вязкая ТТК №302	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	250	8,90	11,50	43,00	262,75	ТТК №302	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	35,5/10	5,80	8,00	11,60	147,00	3	2017
	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379	
Итого за проект пищи:	550	21,81	22,66	91,69	626,68		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (загрузки) обучающихся в общеобразовательной школе №12-18 лет МОУ

Утверждено
 Директор Карелинского ТР
 27.02.2016



МКОУ Кувшневская Ш
 У.А. Березина

2 день

Завтрак

СВЕРЖДА ОТВАРНАЯ №2	Масса порции	Пищевые вещества				Микроэлементы	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал			
ПЕФТЕЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363	100/30	12,70	12,90	18,50	227,30	307/363		
КАША РИСОВАЯ ВЯЗАЯ (ГАРНИР) №303	160	4,90	4,90	27,30	148,84	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 (заказной) обучающихся в общеобразовательной школе №12-18 лет МОУ

Утверждено

Директор Мисега Д.Г.

27.02.2026

3 день



И.А. Селенкина

Источники, наименование блюд

	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Запеканка							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОНИДОР СОЛЕННЫЙ или ПОНИДОР СВЕЖИЙ) № 27	100	1,1	0,0	2,3	18,0	27	
ПЛОДЫ 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 (запекан) обучающихся в школе с 12-18 лет. 2026

Утверждено

Директор Киселев Д.Г.

27.02.2026



МКОУ Кузнецкий ЦС
И.А. Шевченко
27.02.2026

4 день

Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборные рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Запекан							
БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТКС№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

с 12-18 лет МОУ

Утверждаю

Директор Киселев Д.Д.

27.02.2026



И.А. Шевченко
27.02.2026.

Присем пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сторона рецептур
		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 ПОМИДОРМ №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 присем пища:	550	19,40	18,90	85,75	552,40		

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

Утверждаю

Директор Киселев Д.Г.

27.02.2026



Исполнитель, наименование блюда

6 дней

Завтрак

	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г	Сухих веществ			
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ МАШНОЙ 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 СЫРЖЕ (ЯБЛОКО) №338	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017	
Итого за период питания:	550	19,06	20,46	77,50	554,06			



УМОУ Киселев Д.Г.
 27.02.2026
 Исполнитель
 У.А. Величко

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

Утверждаю

Директор Киселев А.Г.

27.02.2026



7 день

Имя Фамилия, наименование блюда

Имя Фамилия, наименование блюда	Масса порции	Заправка				№ рецеп-туры	Сбалансированность
		Бекн, г	Жиры, г	Углевод, г	Калории, ккал		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (КАПУСТА КВАШЕНАЯ №3 или БИРА КВАШЕНАЯ №88	100	1,80	8,60	7,50	115,40	3,88	
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАВНОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363	100/30	10,90	9,80	22,40	210,60	455/363	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯКАЯ (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		

26.
У.А. Сечурова

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся в общеобразовательной школе № 1218 г.п. МОУ

Утверждено

Директор Киселев Д.Г.
27.02.2026



2026.
И.А. Велюкова

Прислать наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Стоимость рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ ГОСУРЕД 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 прислать пищи:	600	18,95	21,06	90,56	586,33		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся

Утверждено
 Директор МБОУ Д.Г.
 27.02.2026



*МБОУ Куванджакской СОШ
 Д.Г. У.А. Семенов*

Прим. наименование блюда	Масса порции	9 дней			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Завтрак	Питательные вещества	Энергетическая ценность, ккал			
		Белков, г	Жиров, г	Углеводов, г			
КОУЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПШЕНИЦЫ 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	
Итого за прием пищи:	550	20,64	21,80	83,75	618,93		

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

Утверждено

Директор Киселев А.Г.

27.02.2026



*МКОУ Кунуробекский ЦСШ
И.А. Свечникова
2026.*

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводд., г			
Завтрак							
КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С ТВОРОГОМ №653	250	9,8	11,3	37,8	282,3	653	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	50	6,70	6,30	17,10	149,85	3	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРАМЕЛЬ №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 причес пищи:	560	20,65	18,1	85,25	590,48		

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	у*	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.Т. Давиной. - М.: Хлебпродлиформа, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЦУМинздрава России. НИИ ГИОЗ/ИИП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель. Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Сурянин 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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807214

Владелец Свечникова Ирина Александровна

Действителен с 23.09.2025 по 23.09.2026