



УТВЕРЖДАЮ:
Директор Киселев Д.Г.
27.09.2026

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



СОГЛАСОВАНО:
Директор
Ильченко Татьяна Сергеевна
24.09.2026

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

Утверждено

Директор Кутлюев Д.Г.

27.02.2020



Пример блюда, наименование блюда



*Школу Кунгудберекчи СИИ
И.Д. Везилиева*

Масса порции	1 день			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
	Завтрак	Обед	Ужин		
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯКАЯ ТТК №302	250	8,90	11,50	43,00	262,75 ТТК №302
МЛЕБ 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
КОФЕЛИНЫ 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
Подпись:					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ № 72	150	14,40	17,40	17,40	275,40 53
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00 685
Итого за прием пищи:	350	14,60	17,40	32,40	333,40

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



Утверждено
 Директор Киселев Д.Г.
 12.01.2022



Сред. Купцова Е.И.
 У.А. Вострикова
 08.10.2022

Пример пищи, наименование 6. поля

Пример пищи, наименование 6. поля	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал			

2 день

Завтрак

СВЕСЛА ОТВАРНАЯ №2	100,2	1,5	0,1	8,5	40,7	2	
ПЕФЕЛИН С РЫСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363	100,30	12,70	12,90	15,50	227,30	307/363	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯКАЯ (ГАРНИР) №303	160	4,90	4,90	27,30	145,84	303	
ЧАЙ С САХАРОМ	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		

Полдник

КОТЛЕКОВЫЕ ПУРПУРЯТЫЕ С ПИВАКУРГОПТИВНИТ	250	6,40	3,50	2,30	149,50		2022
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ № 686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	40	3,12	0,40	19,28	87,60	№6	
Итого за прием пищи:	490	9,82	3,90	36,78	297,10		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся и лицам обучающимся инвалидами возрастной группы 12-18 лет

Утверждено
 Директор Киселев А.Г.
 27.02.2026



Исх Кузнецова ЕИ
 И.А. Кузнецова

Присл. пища, наименование блюда	Масса порции	3 день				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Завтрак			

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ или ПОМИДОР СРЕЖИЙ) № 27	100	1,1	0,0	2,3	18,0	27	
ПЛОДЫ И ЗЕЛЕНЬ № 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 присл. пищу:	570	21,03	22,94	77,63	615,65		

Подпись:							
ЕДИНИЦКИ (ОЛАДЫ) С ПОВИДЛОМ № 1314	70,30	2,20	4,20	18,69	121,20	1314	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ) №389	250	0,25	0,25	20,62	160,00	389	
Итого за присл. пищу:	350	2,45	4,45	39,31	281,20		

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

Утверждено

Директор Киселев Д.Г.

27.02.2020г.



Принято, при выполнении бюджета

4 дня



Ирина Кувшинова Ш
Ирина Кувшинова Ш

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сроки реализации
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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	13,3/14,40	175,00/176,6	229/106	2017
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310	200	3,80	5,74	30,68	192,80	310	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ №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		
Обед							
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНЦ РАДСКИЙ ТК №54-3С	250	5,90	7,20	17,02	157,00	3С	2022
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	40	3,12	0,40	19,28	87,60	ТК №6	
Итого за прием пищи:	490	9,22	7,60	51,30	302,60		

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

Утверждаю
 Директор Киселев Д.Г.
 27.02.2026



*Итого: 192,70 руб.
 И.А. Рбе Вилейсба*

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			ценность, рубл	№ рецеп-туры	Сформирован тип
		Белки, г	Жиры, г	Углеводд., г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	180	13,60	13,90	31,25	270,00	175	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	30/20	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		
Обед							
ДАШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ №154	130/20	8,20	11,50	29,10	192,70	154	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	250	0,50	0,00	20,00	98,00	53	
Итого за прием пищи:	400	8,70	11,50	49,10	290,70		

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

Утверждено

Директор МКОУ Д.Г.

27.02.2026



6 день

Цель: типич. наименование блюда

Завтрак

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ МАЛЫННОЙ 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
КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ОВЯЛОКОМ №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		

Обед

ЦУК ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ТК №54-1С	250	5,80	7,00	7,15	115,20	1С	2022
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТК №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	40	3,12	0,40	19,28	87,60	6	
Итого за прием пищи:	490	9,22	7,40	41,63	262,80		



МКОУ Купцовская СОШ
 Купцовская
 И.А. Крашinskya

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

Утверждаю

Директор Киселев Д.А.

27.07.2026



Ильин Сергей Сергеевич
И.Д. Прямкина

Продукты, наименование, бренда	Масса порции	7 лет				Итого за прием пищи	№ рецептур	Сборные рецептур
		Завтрак	Полдник	Жирн. г	Углевод. г			
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (КАПУСТА КВАШЕНАЯ №3 или ИКРА КАБАЧКОВАЯ №88)	100	1,80	8,60	7,50	115,40	3/88		
КОГТЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363	100/30	10,90	9,80	22,40	210,60	455/363		
КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗАЯ (ГРЯНЦР) №303	160	4,90	4,90	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	23,60	87,69	609,14			
Подпись								
БЛАНЧИКИ ГОЛАДЫЕ С ПОВИЦОМ № 13/14	70/30	2,20	4,20	18,60	121,20	13/14		
КОФЕИНЫИ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	250	4,35	4,00	23,40	150,10	379		
Итого за прием пищи:	350	6,55	8,20	42,00	271,30			

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

Утверждено

Директор Киселов А.Г.

27.02.2026



Ильиной Кунгузберовой ШИ
И.А. Велимирова
 8.02.2026

Присем пища, наименование блюда

Масса порции

Белки, г

Пищевые вещества
 Жиры, г

Углеводы, г

энергетическая ценность, ккал

№ рецеп-туры

Формы рецептур

Завтрак

8 день

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ или ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) № 1	100	0,5	0,1	1,01	6,0	1	
ЖАРКОЕ ПО-ЛОМАШЕНСКИ № 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 присем пища:	600	18,95	21,06	90,56	586,33		
Подпись							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ № 72	150	14,40	17,40	17,40	275,40	72	
ЧАЙ С САХАРОМ КАКЛАДЕ № 685К	200	0,20	0,00	9,20	42,00	685К	2011
Итого за присем пища:	350	14,60	17,40	26,60	317,40		

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

Утверждено

Директор Киселев А.А.

27.02.2026



Ирина Киринская
И.А. Киринская

Пример пищи - наименование блюда

Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Зантрак							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №294/363	100/30	12,20	14,80	15,40	220,80	294/363	2017
МАКАРОНИЧЬЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	170	4,19	6,50	32,00	221,80	203	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛЕМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	
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		
Полдник							
ПИЦЦА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ТК №54-1С	250	5,80	7,00	7,15	115,20	ТК №54-1С	2022
КОМПЛОТ 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	
Итого за прием пищи:	490	9,22	7,40	42,43	269,24		

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

Утверждено
 Директор Киселев Д.Г.
 27.02.2025



*Ирина Николаевна
 И.Д. Киселева*

Имя ребенка, наименование блюда	Масса порции	10 день			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Завтрак	Именные вещества	Попадание			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С ТВОРОГОМ №653	250	9,8	11,3	37,8	282,3	653	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	50	5,80	8,00	11,60	147,00	3	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №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 прием пищи:	550	19,75	19,8	79,8	587,6		
Попадание							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНИНЫМИ	250	6,40	3,50	2,30	149,50	ТК №54-7С	2022
ИЗДЕЛИЯМИ ТК №54-7С	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	40	3,12	0,40	19,28	87,60	6	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	490	9,72	3,90	36,58	295,10		
Итого за прием пищи:							

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	б	ж	у*	ккал
Итого	6	ж	у*	ккал
Итого за период	295,66/298,36	297,91/298,4	1240/1241,1	8786,56/8788,16
Среднее значение за период	29,629,8	29,829,8	124/124,1	878,7/878,8
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. Даниловой. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГБУ НИИЗД Минздрава России. НИИ ГИОЗ/ИДП - 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. Сухрухин 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.

Сборник рецептов 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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807214

Владелец Свечникова Ирина Александровна

Действителен с 23.09.2025 по 23.09.2026