

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ «Верхнекардусовская СШ»

12.01.2026 *С.И.И. Шкуратова С.Н.*



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

Утверждаю:

Директор Киселев Д.Г.

12.01.2026



Согласовано:

Директор:

Елизавета Викторовна Ширяева
12.01.2026



1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | 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 Киселев Д.Г.

12.01.2026



Согласовано:

Директор:

Е.Н. Меркулова
12.01.2026



2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | 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 | 12,80 | 15,50 | 227,30 | 307/363 | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303 | 160 | 4,90 | 4,80 | 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 | 18,2 | 86,9 | 570,8 | | |

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

Утверждаю:

Директор Киселев Д.Г.

12.01.2026



Согласовано:

Директор:

Елизавета Шкуратова В.А.
12.01.2026



3 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 (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 Киселев Д.Г.

12.01.2026



Согласовано:

Директор:

Е.И.И. Мухоморова Е.И.
12.01.2026



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 Киселев Д.Г.

12.01.2026



Согласовано:

Директор:

Елена Мурамова Е.А.
12.01.2026



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 ПОВИДЛОМ №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 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 Киселев Д.Г.

12.01.2026



Согласовано:

Директор:

Елизавета Александровна Е.А.
12.01.2026



6 день

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

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

Утверждаю:

Директор Киселев Д.Г.

12.01.2026



Согласовано:

Директор:

Шуф. Шкурестова В.А.
12.01.2026



7 день

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

Утверждаю:

Директор Киселев Д.Г.

12.01.2026



Согласовано:

Директор:

Елена Меркулова Е.А.
12.01.2026



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 | | |

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

Утверждаю:

Директор Киселев Д.Г.

12.01.2026



Согласовано:

Директор:

Елена Александровна Шуралева
12.01.2026



9 день

| 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 | |
| Итого 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

Утверждаю:

Директор Киселев Д.Г.

12.01.2026



Согласовано:

Директор:

Е.И. Шкуратова С.А.
12.01.2026



10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ №154 | 250/30 | 12,5 | 16,6 | 48,5 | 321,1 | 154 | |
| ПЕЧЕНЬЕ №9 | 30 | 3,80 | 4,10 | 14,00 | 90,50 | 9 | |
| 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: | 560 | 20,45 | 21,2 | 92,85 | 569,93 | | |

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 | 202,26/204,96 | 209,86/210,06 | 854,65/855,75 | 5848,05/5849,65 |
| Среднее значение за период | 20,22/20,49 | 20,98/21,01 | 85,47/85,58 | 584,81/584,97 |
| 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. ФГФУ 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.