

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

01.09.2026



СОГЛАСОВАНО:

Директор

исполн. Сосновцев

**Примерное 10-ти дневное меню  
для обеспечения бесплатным  
питанием**

**возрастной группы 12-18 лет**

на базе МКОУ СШЛ №31

с 01.09.2026г.

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

**1 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда                                                | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                                                       |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №29 | 100/30       | 12,2             | 13,7    | 25,1        | 260,3                         | ТТК №29     |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №23                                           | 180          | 5,5              | 6,2     | 35,5        | 220,3                         | ТТК №23     |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44                                                 | 200          | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58,0                          | ТТК №44     |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5                                                         | 30           | 1,4              | 0,1     | 9,0         | 42,6                          | ТТК №5      |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6                                                   | 20           | 0,8              | 0,1     | 5,1         | 24,5                          | ТТК №6      |                  |
| Итого за прием пищи:                                                          | 560          | 20,12            | 20,12   | 89,73       | 605,71                        |             |                  |

**2 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                          |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №8 | 250          | 9,50             | 9,30    | 31,88       | 249,20                        | ТТК №8      |                  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №9                         | 35/10/5      | 5,00             | 7,30    | 17,60       | 156,70                        | ТТК №9      |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ТТК №10               | 200          | 1,60             | 1,60    | 9,90        | 59,90                         | ТТК №10     |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5                            | 50           | 3,80             | 0,30    | 25,10       | 118,40                        | ТТК №5      |                  |
| Итого за прием пищи:                             | 550          | 19,90            | 18,50   | 84,48       | 584,20                        |             |                  |

**3 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| КАПУСТА КВАШЕННАЯ ТТК №20              | 100          | 1,83             | 0,17    | 3,00        | 22,33                         | ТТК №20     |                  |
| ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С КУРОЧКОЙ ТТК №21 | 220          | 14,85            | 14,52   | 28,83       | 305,40                        | ТТК №21     |                  |
| ПЕЧЕНЬЕ ТТК №24                        | 30           | 1,80             | 5,50    | 12,60       | 107,50                        | ТТК №24     |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №15        | 200          | 0,30             | 0,00    | 15,20       | 60,00                         | ТТК №15     |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5                  | 30           | 2,30             | 0,20    | 15,10       | 71,10                         | ТТК №5      |                  |
| Итого за прием пищи:                   | 580          | 21,08            | 20,39   | 74,73       | 566,34                        |             |                  |

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

**4 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С ТВОРОГОМ ТТК №33 | 250          | 9,38             | 8,75    | 38,00       | 268,30                        | ТТК №33     |                  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №9                 | 35/10/5      | 5,00             | 7,30    | 17,60       | 156,70                        | ТТК №9      |                  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ЯБЛОКО ТТК №18             | 120          | 0,50             | 0,50    | 11,80       | 56,40                         | ТТК №18     |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ТТК №10       | 200          | 3,00             | 3,10    | 12,10       | 89,00                         | ТТК №10     |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5                    | 30           | 2,30             | 0,20    | 15,10       | 71,10                         | ТТК №5      |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 650          | 20,18            | 19,85   | 94,60       | 641,50                        |             |                  |

**5 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда                                                                   | Масса порции | Пищевые вещества |           |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры     | Сборник рецептов |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-----------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г   | Углеводы, г |                               |                 |                  |
| Завтрак                                                                                          |              |                  |           |             |                               |                 |                  |
| БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №12 /КОТЛЕТА РЫБНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №11) | 100          | 13,6/11,2        | 13,2/12,2 | 14,3/10,8   | 220,1/197,5                   | ТТК №12/ТТК №11 |                  |
| РИС ОТВАРНОЙ ТТК №14                                                                             | 200          | 3,7              | 6,2       | 33,9        | 206,2                         | ТТК №14         |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19                                                                            | 200          | 0,20             | 0,00      | 15,00       | 58,00                         | ТТК №19         |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5                                                                            | 50           | 3,80             | 0,30      | 25,10       | 118,40                        | ТТК №5          |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                             | 550          | 21,3/18,9        | 19,7/18,7 | 88,3/84,8   | 602,7/580,1                   |                 |                  |

**6 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                            |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| КОТЛЕТА КУРИНАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №22 | 100/30       | 11,44            | 13,67   | 14,56       | 227,11                        | ТТК №22     |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №23                | 180          | 5,52             | 6,24    | 35,52       | 220,32                        | ТТК №23     |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №15                    | 200          | 0,30             | 0,00    | 15,20       | 60,00                         | ТТК №15     |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5                              | 50           | 3,80             | 0,30    | 25,10       | 118,40                        | ТТК №5      |                  |
| Итого за прием пищи:                               | 560          | 21,06            | 20,21   | 90,38       | 625,83                        |             |                  |

**7 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №7         | 100          | 1,60             | 6,00    | 10,10       | 97,00                         | ТТК №7      |                  |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №31          | 220          | 14,59            | 16,14   | 29,29       | 317,03                        | ТТК №31     |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44  | 200          | 0,18             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | ТТК №44     |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5          | 50           | 3,80             | 0,30    | 25,10       | 118,40                        | ТТК №5      |                  |
| Итого за прием пищи:           | 570          | 20,17            | 22,44   | 79,49       | 590,43                        |             |                  |

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

8 Вариант

| 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) ТТК №25 | 100          | 1,1              | 0       | 2,4         | 14                            | ТТК №25     |                  |
| ПЛОД ИЗ ПИЦЦЫ ТТК №26                                         | 220          | 15,40            | 19,07   | 39,84       | 388,06                        | ТТК №21     |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19                                         | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | ТТК №19     |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5                                         | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,1                          | ТТК №5      |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6                                   | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | ТТК №6      |                  |
| Итого за прием пищи:                                          | 570          | 20,30            | 19,47   | 80,84       | 571,96                        |             |                  |

9 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                          |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №37 | 250          | 7,30             | 7,13    | 34,88       | 228,13                        | ТТК №37     |                  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №9                         | 35/10/5      | 5,00             | 7,30    | 17,60       | 156,70                        | ТТК №9      |                  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ЯБЛОКО ТТК №18                     | 120          | 0,50             | 0,50    | 11,80       | 56,40                         | ТТК №18     |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ТТК №10               | 200          | 3,00             | 3,10    | 12,10       | 89,00                         | ТТК №10     |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6                            | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,1                          | ТТК №5      |                  |
| Итого за прием пищи:                             | 650          | 18,10            | 18,23   | 91,48       | 601,33                        |             |                  |

10 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                              |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №30                        | 180          | 4,8              | 5,4     | 21,3        | 151,1                         | ТТК №30     |                  |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №2 | 100/30       | 12,2             | 17,3    | 17,7        | 275,0                         | ТТК №2      |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19                                | 200          | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58,0                          | ТТК №19     |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5                                | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,1                          | ТТК №5      |                  |
| Итого за прием пищи:                                 | 640          | 19,51            | 22,90   | 69,03       | 555,18                        |             |                  |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                       | б             | ж             | уг            | ккал            |
|-----------------------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|
| Итого за период             | 201,72/199,32 | 201,81/200,81 | 843,06/839,56 | 5945,18/5922,58 |
| Среднее значение за период  | 20,17/19,93   | 20,18/20,08   | 84,3/83,95    | 594,51/592,25   |
| Соотношение пищевых веществ | 1             | 1             | 4             |                 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807209

Владелец Соловьева Светлана Александровна

Действителен с 22.09.2025 по 22.09.2026