УТВЕРЖДАЮ:
Директор
_____

СОГЛАСОВАНО: МКОУ Белгорудской СШ
Директор Шестова Ю.А.
_____ 12.01.2026.

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

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

Утверждаю:

Согласовано: МКОУ Белгрудская СШ

Директор Петрова Ю.А.

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							
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ №311К	100	9,60	11,60	7,50	175,90	311К	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	180	5,50	5,49	24,60	175,00	303	2017
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор св., капуста квашеная,огурец сол., помидор сол.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**630**	**20,20**	**17,75**	**74,10**	**547,70**		
Полдник							
КРУАССАН ТТК№1Е	100	5,85	17,10	46,80	369,00		
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	250	0,10	0,00	28,20	110,30	360	2011
Итого за прием пищи:	**350**	**5,95**	**17,10**	**75,00**	**479,30**		
Всего:	**980**	**26,15**	**34,85**	**149,10**	**1 027,00**		

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

Утверждаю: _____

Согласовано: МКОУ Бикарукская СШ

Директор _____ 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							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА №175	250	14,25	12,75	43,40	275,70		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1 (БАТОН)	40/10	2,36	7,49	14,89	146,00	1	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) ТК№338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	ТК№338	
Итого за прием пищи:	**650**	**17,51**	**20,84**	**87,79**	**550,10**		
Полдник							
Косичка с сахаром ТТК№2Е	100	7,10	8,30	51,00	265,00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	250	2,30	1,30	25,90	123,50	692	2004
Итого за прием пищи:	**350**	**9,40**	**9,60**	**76,90**	**388,50**		
Всего:	**1000**	**26,91**	**30,44**	**164,69**	**938,60**		

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

Утверждаю: _____

Согласовано: МКОУ Белгорудская СШ
Директор Матора Ю.А.
12.01.2016 _____

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363 (говядина)	100/30	12,50	11,77	15,60	211,30	307/363	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	180	6,12	10,98	41,04	293,40	203	2011
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ №2	100	1,50	0,10	8,50	40,70	2	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685 а	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685 а	2011
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
Итого за прием пищи:	**660**	**23,62**	**23,45**	**97,24**	**693,90**		
Полдник							
Плюшка с сахаром ТТК№3Е	100	7,60	8,80	56,40	334,00		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,20	0,20	27,50	112,70		
Итого за прием пищи:	**300**	**7,80**	**9,00**	**83,90**	**446,70**		
Всего:	**960**	**31,42**	**32,45**	**181,14**	**1 140,60**		

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

Утверждаю:

Согласовано: МКОУ Белопрудская СОШ

Директор Дегтярева Ю.А.

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							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	220	18,00	21,78	35,64	380,40		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор св., капуста квашеная,огурец сол., помидор сол.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
Итого за прием пищи:	**570**	**22,50**	**22,54**	**70,64**	**550,90**		
Полдник							
КРУАССАН ТТК№1Е	100	5,85	17,10	46,80	369,00		
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	250	0,10	0,00	28,20	110,30	360	2011
Итого за прием пищи:	**350**	**5,95**	**17,10**	**75,00**	**479,30**		
Всего:	**920**	**28,45**	**39,64**	**145,64**	**1 030,20**		

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

Утверждаю:

Согласовано: МКОУ Бикопрудная СОШ

Директор

19.01.2026

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №294 А	100/30	18,00	21,78	35,64	380,40	294А	
БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОХ)	180	17,30	8,30	40,00	300,60		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор св., капуста квашеная,огурец сол., помидор сол.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**660**	**40,50**	**30,74**	**117,84**	**879,80**		
Полдник							
Косичка с сахаром ТТК№2Е	100	7,10	8,30	51,00	265,00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	250	2,30	1,30	25,90	123,50	692	2004
Итого за прием пищи:	**350**	**9,40**	**9,60**	**76,90**	**388,50**		
Всего:	**1010**	**49,90**	**40,34**	**194,74**	**1 268,30**		

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

Утверждаю:

Согласовано: МКУ Белгородское ЕДО

Директор Жетова Ю.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 ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302	250	7,30	8,12	27,25	256,25		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)	35/5/10	5,80	8,30	14,83	137,00	3	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,30	1,30	25,90	123,50	692	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) ТК№338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	ТК№338	
Итого за прием пищи:	**650**	**16,00**	**18,32**	**82,28**	**585,15**		
Полдник							
Плюшка с сахаром ТТК№3Е	100	7,60	8,80	56,40	334,00		
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	250	0,10	0,00	28,20	110,30	360	2011
Итого за прием пищи:	**350**	**7,70**	**8,80**	**84,60**	**444,30**		
Всего:	**1000**	**23,70**	**27,12**	**166,88**	**1 029,45**		

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

Утверждаю: _____

Согласовано: Директор _____

7 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 №168	320	22,00	19,60	62,50	490,90	168	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) ТК№338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	ТК№338	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
Итого за прием пищи:	**670**	**22,90**	**20,20**	**92,00**	**619,30**		
Полдник							
КРУАССАН ТТК№1Е	100	5,85	17,10	46,80	369,00		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	250	0,50	0,10	27,40	112,60	348	2011
Итого за прием пищи:	**350**	**6,35**	**17,20**	**74,20**	**481,60**		
Всего:	**1020**	**29,25**	**37,4**	**166,2**	**1100,9**		

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

Утверждаю:

Согласовано: МКОУ Белоярусская СШ

Директор Жетыбаева Ю.А.

12.01.2026

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363 (говядина)	100/30	12,50	11,77	15,60	211,30	307/363	2016
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №139	200	7,51	10,46	39,13	190,80		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	639	2004
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
Итого за прием пищи:	**580**	**23,71**	**22,83**	**92,23**	**576,90**		
Полдник							
Косичка с сахаром ТТК№2Е	100	7,10	8,30	51,00	265,00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	250	2,30	1,30	25,90	123,50	692	2004
Итого за прием пищи:	**350**	**9,40**	**9,60**	**76,90**	**388,50**		
Всего:	**930**	**33,11**	**32,43**	**169,13**	**965,40**		

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

Утверждаю:

Согласовано: МКОУ Белогорусская СШ

Директор Листова Ю.А.

12.01.2026.

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №294 А	100/30	18,00	21,78	35,64	380,40	294А	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	180	5,50	5,49	24,60	175,00	303	2017
ИКРА КАБАЧКОВАЯ №6	100	1,80	8,60	7,50	115,40	6	
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**660**	**29,40**	**36,37**	**106,84**	**845,60**		
Полдник							
Плюшка с сахаром ТТК№3Е	100	7,60	8,80	56,40	334,00		
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	250	0,10	0,00	28,20	110,30	360	2011
Итого за прием пищи:	**350**	**7,70**	**8,80**	**84,60**	**444,30**		
Всего:	**1010**	**37,10**	**45,17**	**191,44**	**1 289,90**		

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

Утверждаю: _____

Согласовано: Директор _____

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" № 390	100	12,90	9,20	6,50	132,20	390	2004
РИС ОТВАРНОЙ № 304	180	4,56	8,16	46,70	263,16	304	2011
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор св., капуста квашеная,огурец сол., помидор сол.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
Итого за прием пищи:	**630**	**22,06**	**18,12**	**88,40**	**567,86**		
Полдник							
КРУАССАН ТТК№1Е	100	5,85	17,10	46,80	369,00		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	250	0,50	0,10	27,40	112,60	348	2011
Итого за прием пищи:	**350**	**6,35**	**17,20**	**74,20**	**481,60**		
Всего:	**980**	**28,41**	**35,32**	**162,60**	**1 049,46**		

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	314,40	355,16	1 691,56	10 839,81
Среднее значение за период	31,44	35,52	169,16	1 083,98
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептур 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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2017. - 544с.