

СОГЛАСОВАНО:  
Директор Киселев Д.Г.  
12.01.2026



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор *Иванов И.А.*  
12.01.2026



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

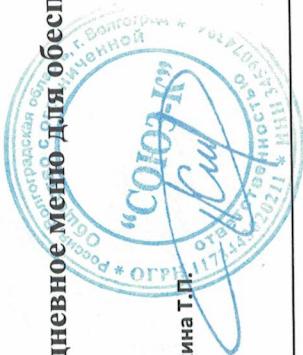


# 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

Утверждаю

Директор Капенкина Т.П.

12.01.2026



Согласовано  
Директор  
И.В.Александрова И.А.  
12.01.2026

2 день

| Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                       |              | 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            | 12,90   | 15,50       | 227,30                        | 307/363      |                  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303                   | 160          | 4,90             | 4,90    | 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             | 18,4    | 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

18.01.2026

3 день

| Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | 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

*Г.А. Иванова*

12.01.2026

4 день

4 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                     | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                                                                    |              | 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

5 день

| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | 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

12.01.2026

6 день

| Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                            |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181 | 180          |                  | 9,20    | 35,66       | 238,06                        | 181          |                  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3      | 35/5/10      |                  | 8,00    | 11,60       | 147,00                        | 3            | 2017             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379   | 200          |                  | 2,66    | 15,94       | 100,60                        | 379          |                  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338        | 120          |                  | 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

7 день

Прием пищи, наименование блюда

| Применение пищи, наименование блюда                                             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                                                 |              | 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

«Сотюз-Юм»  
Муниципальное бюджетное учреждение  
«Сотюз-Юм»  
Муниципальное бюджетное учреждение  
«Сотюз-Юм»

Согласовано  
Директор  
12.01.2026

| Прием пищи, наименование блюда                          |  | Масса порции | Пищевые вещества |         |       | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |      |
|---------------------------------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------|-------------------------------|--------------|------------------|------|
|                                                         |  |              | Углеводы, г      |         |       |                               |              |                  |      |
|                                                         |  |              | Белки, г         | Жиры, 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

Утверждаю  
Директор Киселев Д.Г.  
12.01.2026



Директор Киселев Д.Г.

**Согласовано**

Директор Говиненков А.  
И.И.И.И.

92.012026.

## Завтрак

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

Утверждаю

Директор Киселев Д.Г.

12.01.2026



10 день

| Прием пищи, наименование блюда                  |  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                 |  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                         |  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| КАША вязкая 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 КАРКАДЕ №685К                     |  |              | 200              | 0,20    | 0,00        | 9,20                          | 42,00        | 685К             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6                               |  |              | 50               | 3,95    | 0,50        | 21,15                         | 116,33       | 6                |
| Итого за прием 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             | уг            | 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. 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. Лапиной. - 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.