

УТВЕРЖДАЮ:

Директор



СОГЛАСОВАНО:

Директор

*Верхнедобринской см*  
*Ветеринар Иванова В.А*



Примерное 10-ти дневное меню  
для обеспечения бесплатным  
питанием (2-й прием пищи)  
обучающихся с ограниченными возможностями  
здоровья, детей-инвалидов  
возрастной группы 12-18 лет

Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (2-й прием пищи) детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов в образовательных учреждениях для возрастной группы 12-18 лет.

Утверждаю:

1.09 2025



Согласовано:

1.09 2025

1 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | 1 Вариант        |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                        |              | Пищевые вещества |         |             |                               |             |                  |
|                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| 2-й прием пищи                         |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Борщ с капустой и картофелем ТК №54-2С | 250          | 5,90             | 6,20    | 12,70       | 138,00                        | ТК № 54-2С  | 2022             |
| Компот из смеси сухофруктов ТК № 639   | 200          | 0,40             | 0,00    | 20,40       | 84,30                         | ТК №639     | 2004             |
| Хлеб пшеничный ТТК №6                  | 40           | 3,12             | 0,40    | 19,28       | 87,60                         | ТТК №6      |                  |
| Итого за прием пищи:                   | 490          | 9,42             | 6,6     | 52,38       | 309,9                         |             |                  |

Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (2-й прием пищи) детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов в образовательных учреждениях для возрастной группы 12-18 лет.

Утверждаю:

1.09.25



2 Вариант



Согласовано:

Ведущий - Иванова К.А.

1.09.2025

| Прием пищи, наименование блюда                     |  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                    |  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| 2-й прием пищи                                     |  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями ТК №54-7С |  | 250          | 6,40             | 3,50    | 2,30        | 149,50                        | ТК №54-7С   | 2022             |
| Чай с сахаром ТК №376                              |  | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | ТК №376     | 2017             |
| Хлеб пшеничный ТТК №6                              |  | 40           | 3,12             | 0,40    | 19,28       | 87,60                         | ТТК №6      |                  |
| Итого за прием пищи:                               |  | 490          | 9,72             | 3,90    | 36,58       | 295,10                        |             |                  |

Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (2-й прием пищи) детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов в образовательных учреждениях для возрастной группы 12-18 лет.

Утверждаю:

1.09.2025



Согласовано:

*Всесоюзная - Иванова В.А.*  
1.09.2025

3 Вариант

| 3 Вариант                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| 2-й прием пищи                   |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Суп гороховый ТК № 54-8с         | 250          | 8,35             | 5,75    | 20,30       | 166,40                        | ТК №54-8С   | 2022             |
| Чай с сахаром каркаде ТК № 376 а | 200          | 0,18             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | ТК № 376 а  | 2017             |
| Хлеб пшеничный ТТК №6            | 40           | 3,12             | 0,40    | 19,28       | 87,60                         | ТТК №6      |                  |
| Итого за прием пищи:             | 490          | 11,65            | 6,15    | 54,58       | 312                           |             |                  |

Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (2-й прием пищи) детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов в образовательных учреждениях для возрастной группы 12-18 лет

Утверждаю:

1.09.2025



Согласовано:



Вегетарианская

Иванова В.А.  
1.09.2025

4 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда       |     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------|-----|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                      |     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| 2-й прием пищи                       |     |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Щи из свежей капусты ТК №54-1с       | 250 | 5,80         | 7,00             | 7,15    | 115,20      | ТК №54-1С                     | 2022        |                  |
| Компот из смеси сухофруктов ТК № 639 | 200 | 0,40         | 0,00             | 20,40   | 84,30       | ТК №639                       | 2004        |                  |
| Хлеб пшеничный ТТК №6                | 40  | 3,12         | 0,40             | 19,28   | 87,60       | ТТК №6                        |             |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 490 | 9,32         | 7,4              | 46,83   | 287,1       |                               |             |                  |

Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (2-й прием пищи) детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов в образовательных учреждениях для возрастной группы 12-18 лет.

Утверждаю:

1.09.2025



Согласовано:

Всесо- Иванова В.Х.  
1.09.2025

5 Вариант

| 5 Вариант                           |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| 2-й прием пищи                      |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Рассольник Ленинградский ТК № 54-3С | 250          | 5,90             | 7,20    | 17,02       | 157,00                        | ТК №54-3С   | 2022             |
| Чай с сахаром ТК №376               | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | ТК №376     | 2017             |
| Хлеб пшеничный ТТК №6               | 40           | 3,12             | 0,40    | 19,28       | 87,60                         | ТТК №6      |                  |
| Итого за прием пищи:                | 490          | 9,22             | 7,6     | 51,3        | 302,6                         |             |                  |

Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (2-й прием пищи) детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов в образовательных учреждениях для возрастной группы 12-18 лет.

Утверждаю:

1.09.2024



Согласовано:

1.09.2024

Иванова В.А.

6 Вариант

| 6 Вариант                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| 2-й прием пищи                   |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Суп гороховый ТК № 54-8с         | 250          | 8,35             | 5,75    | 20,30       | 166,40                        | ТК №54-8С   | 2022             |
| Чай с сахаром каркаде ТК № 376 а | 200          | 0,18             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | ТК № 376 а  | 2017             |
| Хлеб пшеничный ТТК №6            | 40           | 3,12             | 0,40    | 19,28       | 87,60                         | ТТК №6      |                  |
| Итого за прием пищи:             | 490          | 11,65            | 6,15    | 54,58       | 312                           |             |                  |

Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (2-й прием пищи) детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов в образовательных учреждениях для возрастной группы 12-18 лет.

Утверждаю:

Согласовано:

7 Вариант

| 7 Вариант                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| 2-й прием пищи                   |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Щи из свежей капусты ТК №54-1с   | 250          | 5,80             | 7,00    | 7,15        | 115,20                        | ТК №54-1С   | 2022             |
| Чай с сахаром и лимоном ТК № 377 | 200          | 0,30             | 0,00    | 15,20       | 60,00                         | ТК №377     | 2017             |
| Хлеб пшеничный ТТК №6            | 40           | 3,12             | 0,40    | 19,28       | 87,60                         | ТТК №6      |                  |
| Итого за прием пищи:             | 490          | 9,22             | 7,40    | 41,63       | 262,80                        |             |                  |

Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (2-й прием пищи) детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов в образовательных учреждениях для возрастной группы 12-18 лет.

Утверждаю:

Согласовано:

8 Вариант

| 8 Вариант                              |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| 2-й прием пищи                         |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Борщ с капустой и картофелем ТК №54-2С | 250          | 5,90             | 6,20    | 12,70       | 138,00                        | ТК № 54-2С  | 2022             |
| Компот из смеси сухофруктов ТК № 639   | 200          | 0,40             | 0,00    | 20,40       | 84,30                         | ТК №639     | 2004             |
| Хлеб пшеничный ТТК №6                  | 40           | 3,12             | 0,40    | 19,28       | 87,60                         | ТТК №6      |                  |
| Итого за прием пищи:                   | 490          | 9,42             | 6,60    | 52,38       | 309,90                        |             |                  |

Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (2-й прием пищи) детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов в образовательных учреждениях для возрастной группы 12-18 лет.

Утверждаю:

1.09.2025



Согласовано:



Иванова В.Х.

9 Вариант

| 9 Вариант                                          |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| 2-й прием пищи                                     |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями ТК №54-7С | 250          | 6,40             | 3,50    | 2,30        | 149,50                        | ТК №54-7С   | 2022             |
| Чай с сахаром ТК №376                              | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | ТК №376     | 2017             |
| Хлеб пшеничный ТТК №6                              | 40           | 3,12             | 0,40    | 19,28       | 87,60                         | ТТК №6      |                  |
| Итого за прием пищи:                               | 490          | 9,72             | 3,90    | 36,58       | 295,10                        |             |                  |

Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (2-й прием пищи) детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов в образовательных учреждениях для возрастной группы 12-18 лет.

Утверждаю:

1.09.2025



Согласовано:

*Иванова Д.Х.*  
1.09.2025

10 Вариант

| 10 вариант                           |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| 2-й прием пищи                       |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Рассольник Ленинградский ТК № 54-3С  | 250          | 5,90             | 7,20    | 17,02       | 157,00                        | ТК №54-3С   | 2022             |
| Компот из смеси сухофруктов ТК № 639 | 200          | 0,40             | 0,00    | 20,40       | 84,30                         | ТК №639     | 2004             |
| Хлеб пшеничный ТТК №6                | 40           | 3,12             | 0,40    | 19,28       | 87,60                         | ТТК №6      |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 490          | 9,42             | 7,6     | 56,7        | 328,9                         |             |                  |

Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (2-й прием пищи) детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов в образовательных учреждениях для возрастной группы 12-18 лет.

Утверждаю:

Согласовано: \_\_\_\_\_

ИТОГО ПО МЕНЮ:

| Итого:                       |  | б     | ж     | уг     | ккал     |
|------------------------------|--|-------|-------|--------|----------|
| Итого за период:             |  | 98,76 | 63,30 | 483,54 | 3 015,40 |
| Среднее значение за период:  |  | 9,876 | 6,33  | 48,354 | 301,54   |
| Соотношение пищевых веществ: |  | 1     | 1     | 4      |          |

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. ФГБУ 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.

Сборник рецептур 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.