

УТВЕРЖДАЮ  
Директор "Коттима" Т.П.

*Т.П. Коттима*

СОГЛАСОВАНО:

Директор

*Коттима Т.П.*

*1.09.2026*

Примерное 10-ти дневное меню  
для обеспечения бесплатным  
двухразовым питанием  
обучающихся с ограниченными возможностями  
здоровья, детей-инвалидов  
возрастной группы 12-18 лет  
с 1.09.2026г



Согласовано

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

1 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                                                | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептура | Сборник рецептур |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                                                       |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) ТТК №28                   | 100          | 0,8              | 0,2     | 1,7         | 13,0                          | ТТК №28     |                  |
| КОГЛЕТА 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:                                                          | 660          | 20,96            | 20,28   | 91,40       | 618,71                        |             |                  |
| Полдник                                                                       |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| БУЛОЧКА С ДОБНАЯ ТТК № 57                                                     | 100          | 7,90             | 9,40    | 55,50       | 339,00                        | ТТК №57     |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК № 19                                                        | 250          | 0,25             | 0,00    | 18,75       | 72,50                         | ТТК №19     |                  |
| Итого за прием пищи:                                                          | 350          | 8,15             | 9,40    | 74,25       | 411,50                        |             |                  |



Согласовано

*[Signature]*

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

2 Вариант

| 2. Вариант                                       |              |                  |         |             |                               |             |                  |  |  |
|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|--|--|
| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |  |  |
|                                                  |              | 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      |                  |  |  |
|                                                  | 35/10/5      | 5,00             | 7,30    | 17,60       | 156,70                        | ТТК №9      |                  |  |  |
|                                                  | 200          | 1,60             | 1,60    | 9,90        | 59,90                         | ТТК №10     |                  |  |  |
|                                                  | 50           | 3,80             | 0,30    | 25,10       | 118,40                        | ТТК №5      |                  |  |  |
| Итого за прием пищи:                             | 550          | 19,90            | 18,50   | 84,48       | 584,20                        |             |                  |  |  |
| Полдник                                          |              |                  |         |             |                               |             |                  |  |  |
| БЛИНЫ "ДОМАШНИЕ" ТТК №55                         | 100          | 5                | 12      | 21          | 210                           | ТТК №55     |                  |  |  |
|                                                  | 250          | 0,22             | 0,00    | 18,75       | 72,50                         | ТТК №44     |                  |  |  |
|                                                  | 350          | 5,22             | 12,00   | 39,75       | 282,50                        |             |                  |  |  |
| Итого за прием пищи:                             |              |                  |         |             |                               |             |                  |  |  |



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

4 Вариант

| Прим пищи, наименование блюда                                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                                                  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №34 | 200/50       | 13,68            | 17,07   | 48,40       | 401,87                        | ТТК №34     |                  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ЯБЛОКО ТТК №18                                             | 120          | 0,50             | 0,50    | 11,80       | 56,40                         | ТТК №18     |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ТТК №10а                                      | 200          | 3,00             | 3,10    | 12,10       | 89,00                         | ТТК №10а    |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5                                                    | 30           | 2,30             | 0,20    | 15,10       | 71,10                         | ТТК №5      |                  |
| Итого за прием пищи:                                                     | 600          | 19,48            | 20,87   | 87,40       | 618,37                        |             |                  |
| Полдник                                                                  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| БУЛОЧКА СДВОЕНАЯ ТТК № 57                                                | 100          | 7,90             | 9,40    | 55,50       | 339,00                        | ТТК №57     |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК № 15                                         | 250          | 0,46             | 0,00    | 23,75       | 93,75                         | ТТК № 15    |                  |
| Итого за прием пищи:                                                     | 350          | 8,36             | 9,40    | 79,25       | 432,75                        |             |                  |

Утверждено

Копейкина Т.П.

Согласовано

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

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 |                  |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ ТТК №36                                                                       | 200          | 4                | 7,25      | 32,5        | 212,1                         | ТТК №36         |                  |
| 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          | 21,6/19,2        | 20,8/19,8 | 86,9/83,4   | 608,6/586                     |                 |                  |
| Полдник                                                                                          |              |                  |           |             |                               |                 |                  |
| БЛИНЫ "ДОМАШНИЕ" ТТК №55                                                                         | 100          | 5                | 12        | 21          | 210                           | ТТК №55         |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44                                                                    | 250          | 0,22             | 0,00      | 18,75       | 72,50                         | ТТК №44         |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                             | 350          | 5,22             | 12,00     | 39,75       | 282,50                        |                 |                  |



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

6 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                                     |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) ТТК №28 | 100          | 0,8              | 0,2     | 1,7         | 13,0                          | ТТК №28     |                  |
| 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                                       | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,1                          | ТТК №5      |                  |
| Итого за прием пищи:                                        | 640          | 20,40            | 20,27   | 82,04       | 591,53                        |             |                  |
| Полдник                                                     |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| БУЛОЧКА СДОВНАЯ ТТК № 57                                    | 100          | 7,90             | 9,40    | 55,50       | 339,00                        | ТТК №57     |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК № 19                                      | 250          | 0,25             | 0,00    | 18,75       | 72,50                         | ТТК №19     |                  |
| Итого за прием пищи:                                        | 350          | 8,15             | 9,40    | 74,25       | 411,50                        |             |                  |

Утверждено

Капцова Т.П.

Удостоверено

Согласовано

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

7 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                  |              | 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                        |             |                  |
| Полдник                          |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| БЛИНЫ "ДОМАШНИЕ" ТТК №55         | 100          | 5                | 12      | 21          | 210                           | ТТК №55     |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК № 15 | 250          | 0,46             | 0,00    | 23,75       | 93,75                         | ТТК № 15    |                  |
| Итого за прием пищи:             | 350          | 5,46             | 12,00   | 44,75       | 303,75                        |             |                  |



обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ

| 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 СОЛЕНЫЙ ИЛИ ПОМИДОР СВЕЖИЙ) ТТК №25 | 100          | 1,1              | 0       | 2,4         | 14                            | ТТК №25     |                  |
| ШОЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 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                        |             |                  |
| Полдник                                                      |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ОЛАДУШКИ "ДОМАШНИЕ" С ПОВИДЛОМ ТТК №56                       | 70/30        | 3,5              | 6,3     | 62,3        | 317,8                         | ТТК №56     |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРСАДЕ ТТК №44                                | 250          | 0,22             | 0,00    | 18,75       | 72,50                         | ТТК № 44    |                  |
| Итого за прием пищи:                                         | 350          | 3,72             | 6,30    | 81,05       | 390,30                        |             |                  |

Утверждено

Каплицкая Т.М.

*Handwritten signature*

Согласовано

*Handwritten signature*

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

9 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                          |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ МАШНАЯ 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 №10а              | 200          | 3,00             | 3,10    | 12,10       | 89,00                         | ТТК №10а    |                  |
| 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                        |             |                  |
| Полдник                                          |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| БУЛОЧКА СЛЮБНАЯ ТТК № 57                         | 100          | 7,90             | 9,40    | 55,50       | 339,00                        | ТТК №57     |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК № 19                           | 250          | 0,25             | 0,00    | 18,75       | 72,50                         | ТТК №19     |                  |
| Итого за прием пищи:                             | 350          | 8,15             | 9,40    | 74,25       | 411,50                        |             |                  |

Зав. производством



Согласовано

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

10 Вариант

| 10 Вариант                                          |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|-----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                             |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №4                              | 100          | 1,5              | 0,1     | 9,0         | 42,9                          | ТТК №4      |                  |
| КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗАЯ ТТК №30                         | 180          | 4,8              | 5,4     | 21,3        | 151,1                         | ТТК №30     |                  |
| ТЕФЕЛИ 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          | 21,01            | 23,00   | 78,03       | 598,08                        |             |                  |
| Полдник                                             |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| БЛИНЫ "ДОМАШНИЕ" ТТК №55                            | 100          | 5                | 12      | 21          | 210                           | ТТК №55     |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК № 15                    | 250          | 0,46             | 0,00    | 23,75       | 93,75                         | ТТК № 15    |                  |
| Итого за прием пищи:                                | 350          | 5,46             | 12,00   | 44,75       | 303,75                        |             |                  |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

|                             |               |               |                 |                 |
|-----------------------------|---------------|---------------|-----------------|-----------------|
| Итого                       | 263,91        | 303,44        | 1460,01         | 9549,69         |
| Итого за период             | 266,39/263,91 | 304,44/303,44 | 1463,51/1460,01 | 9572,29/9549,69 |
| Среднее значение за период  | 26,63/26,39   | 30,44/30,34   | 146,35/146,0    | 957,22/954,96   |
| Соотношение пищевых веществ | 1             | 1             | 4               |                 |