УТВЕРЖДАЮ:
Директор

СОГЛАСОВАНО:
Директор
01.09.2026г.

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

Согласовано:

Утверждаю:

01.09.2026г.

Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся с ограниченными возможностями возрастной группы 12-18 лет

1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С КУРОЧКОЙ ТТК №21	220	14,85	14,52	28,83	305,40	ТТК №21	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТТК №43	250	5,90	8,25	17,00	157,00	ТТК №43	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №15	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК №15	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	60	4,60	0,40	30,10	142,00	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	**730**	**25,65**	**23,17**	**91,131**	**664,40**		

Согласовано:

Утверждаю:

01.09.2026г

Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся с ограниченными возможностями возрастной группы 12-18 лет

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТТК №38	250	5,9	7,9	28,425	165,125	ТТК №38	
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №45	180	4,80	5,28	32,40	189,36	ТТК №45	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №2	130	12,2	17,3	17,7	275,0	ТТК №2	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №49	200	0,20	0,20	27,50	112,70	ТТК №49	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	**920**	**25,42**	**30,88**	**121,09**	**813,29**		

Согласовано:

Утверждаю:

01.09.2016г

Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся с ограниченными возможностями возрастной группы 12-18 лет

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП ГОРОХОВЫЙ ТТК №39	250	7,46	8,75	30,42	245,75	ТТК №39	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №11	100	11,2	12,2	10,8	197,5	ТТК №11	
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ ТТК №47	180	3,96	5,28	40,44	225,12	ТТК №47	
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:	**780**	**26,62**	**26,53**	**121,76**	**844,77**		

Согласовано: _____

Утверждаю: _____ 01.09.2026г

Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся с ограниченными возможностями возрастной группы 12-18 лет

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №41	250	6,4	7	24,125	185	ТТК №41	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №31	220	14,59	16,14	29,29	317,03	ТТК №31	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №44	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	60	4,60	0,40	30,10	142,00	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	**730**	**25,77**	**23,54**	**98,52**	**702,03**		

Согласовано:

Утверждаю:

01.09.2026г

Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся с ограниченными возможностями возрастной группы 12-18 лет

5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №40	250	5,8	8,25	32,0875	187,25	ТТК №40	
КОТЛЕТА КУРИНАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №22	130	11,44	13,67	14,56	227,11	ТТК №22	
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №45	180	4,80	5,28	32,40	189,36	ТТК №45	
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:	**810**	**26,02**	**27,50**	**119,14**	**780,12**		

Согласовано:

Утверждаю:

01.09.2026г

Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся с ограниченными возможностями возрастной группы 12-18 лет

6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №41	250	6,4	7	24,125	185	ТТК №41	
КАША ПЕРЛОВАЯ ТТК №46	180	4,89	2,40	32,28	171,36	ТТК №46	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №2	130	12,2	17,3	17,7	275,0	ТТК №2	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №49	200	0,20	0,20	27,50	112,70	ТТК №49	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	**790**	**26,01**	**27,10**	**116,67**	**815,16**		

Согласовано:

Утверждаю:

01.09.2026г

Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся с ограниченными возможностями возрастной группы 12-18 лет

7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТТК №38	250	5,9	7,9	28,425	165,125	ТТК №38	
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМТТК №29	130	12,2	13,7	25,1	260,3	ТТК №29	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №30	180	4,8	5,4	21,3	151,1	ТТК №30	
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:	**940**	**27,01**	**27,28**	**115,10**	**754,89**		

Согласовано:

Утверждаю:

01.09.2026г

Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся с ограниченными возможностями возрастной группы 12-18 лет

8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТТК №43	250	5,90	8,25	17,00	157,00	ТТК №43	
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С КУРОЧКОЙ ТТК №21	220	14,85	14,52	28,83	305,40	ТТК №21	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТТК №44	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	60	4,60	0,40	30,10	142,00	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	**730**	**25,53**	**23,17**	**90,93**	**662,40**		

Согласовано:

Утверждаю:

01.09.2026г

Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся с ограниченными возможностями возрастной группы 12-18 лет

9 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП ГОРОХОВЫЙ ТТК №39	250	7,46	8,75	30,425	245,75	ТТК №39	
КОТЛЕТА КУРИНАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №22	130	11,44	13,67	14,56	227,11	ТТК №22	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №23	170	5,2	5,9	33,5	208,1	ТТК №23	
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:	**800**	**28,12**	**28,61**	**118,63**	**857,34**		

Согласовано:

Утверждаю:

01.09.2026г

Рекомендуемое 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся с ограниченными возможностями возрастной группы 12-18 лет

10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №41	250	6,4	7	24,125	185	ТТК №41	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №26	230	16,10	19,93	41,66	405,69	ТТК №21	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №49	200	0,20	0,20	27,50	112,70	ТТК №49	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	50	3,80	0,30	25,10	118,40	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	**730**	**26,50**	**27,43**	**118,38**	**821,79**		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого		б	ж	уг	ккал
Итого за период		265,8563626	266,3077778	1119,956015	7763,305135
Среднее значение за период		**263,46**	**265,31**	**1116,46**	**7740,71**
Соотношение пищевых веществ		**1**	**1**	**4**	