



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Белшина"
14.08.2011
Белашкина Т. П.

Примерное 10-ти дневное меню
для обеспечения бесплатным
питанием
возрастной группы 7-11 лет



СОГЛАСОВАНО
Директор ООО "Белшина"
14.08.2011
Белашкина Т. П.

Утверждено:

Виктор Р. 000. "Виктор"

17.08.2026г. Виктор Р. 000. "Виктор"

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся в возрасте 7-11 лет

17.08.2026г. Виктор Р. 000. "Виктор"

1 Вариант

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	60	0,5	0,1	1	7,8	ТТК №28	
КОЛБАСА ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №29	90/30	11	12,31	22,6	234,26	ТТК №29	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №23	150	4,6	5,2	29,6	183,6	ТТК №23	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТТК №44	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	30	1,4	0,1	9	42,6	ТТК №5	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	20	0,8	0,1	5,1	24,5	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	580	18,48	17,81	82,30	550,76		

Утверждено:

Сиренков В.В. "Самара"

17.08.2026 г.

Копылова Т.П.

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет

одобряю:

Сиренков В.В. "Самара"

17.08.2026 г.

Копылова Т.П.

2 Вариант

2. Вариант									
Пример 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	200	7,60	6,80	25,50		193,60	ТТК №8		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №9	35/10/5	5,00	7,30	17,60		156,70	ТТК №9		
КОФЕЛИННЫЙ ПАЙТОК С МОЛОКОМ ТТК №10	200	1,60	1,60	9,90		59,90	ТТК №10		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	50	3,80	0,30	25,10		118,40	ТТК №5		
Итого за прием пищи:	500	18,00	16,00	78,10		528,60			

Утверждено:

Ведущий ВОО "Импульс"

17.08.2026 г. Копейкина Т.П.

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет

3. Вариант

3. Вариант							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сбалансированность
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАШИСТА КВАШЕННАЯ ТТК №20	60	1,10	0,10	1,80	13,40	ТТК №20	
ПРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С КУРОЧКОЙ ТТК №21	200	13,50	13,20	26,21	277,64	ТТК №21	
ПЕЧЕНЬЕ ТТК №24	30	1,80	5,30	12,60	107,50	ТТК №24	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №15	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК №15	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	30	2,30	0,20	15,10	71,10	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	520	19,00	19,00	70,91	529,64		

Утверждено:

Варварова И.В. "Инициалы"

17.08.2026 г.

Катяшина Т.П.

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет



4 Вариант

4. Вариант							
Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАЛКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №34	150/50	10,26	12,80	36,30	301,40	ТТК №34	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ЯБЛОКО ТТК №18	120	0,50	0,50	11,80	56,40	ТТК №18	
КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ТТК №10	200	3,00	3,10	12,10	89,00	ТТК №10	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	30	2,30	0,20	15,10	71,10	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	550	16,06	16,60	75,30	517,90		

Утверждено:

Вукенко С.В. и Гинина

17.08.2016 г. Настоящий документ Т.П.

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет

5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда		Завтрак				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
Масса порции	Пищевые вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
БЛЮДО ИЗ РЫБЫ, ТУШЕНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №12	90	12,4/10,2	12/11,05	13/9,8	200,1/179,5	ТТК №12/ТТК №11		
КОЛЛЕТА РЫБНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №11								
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ ТТК №36	160	3,2	5,8	26	169,7	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:	500	19,6/17,4	18,1/17,15	79,1/75,9	546,2/525,6			

Согласовано:
Вукенко С.В. и Гинина
17.08.2016 г.
Настоящий документ Т.П.

Утверждено:

Директор ООО "Импульс"

17.08.2016, г. Омск Камышева Т. П.

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет

Одобрено:
Директор школы № 5
17.08.2016 г.
Н. В. Иванова

6 Вариант

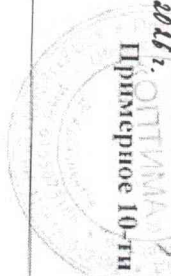
Пример пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура	Сборник рецептур
Белки, г			Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) ТТК №28		60	0,5	0,1	1	7,8	ТТК №28	
КОТЛЕТА КУРИНАЯ ИЗ ПИЦЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №22		90/30	10,3	12,3	13,1	204,4	ТТК №22	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №23		150	4,6	5,2	29,6	183,6	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:		560	18,00	17,80	74,00	526,90		

Утверждено:

Директор ООО "Витамин"

17.08.2016 г. О.А. Савицкая

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения торгачим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет



7 Вариант

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СВЕТЛА С МАСЛОМ ТТК №7	60	0,96	2,60	6,06	58,20	ТТК №7	
РАГУ ИЗ ПШЕНИ ТТК №31	200	13,26	16,58	26,63	288,21	ТТК №31	
ЧАЙ С САХАРОМ КАКАДЕ 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 присм пищи:	510	18,20	19,48	72,79	522,81		

Директор ООО "Синтез"

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения голыничим питанием (всего 100 г в сутки)

Сотласовано:
 Подполковник "ин" 5^е
 май В. А. Д. Макара
 12.08.2006 г.

ИПРЕМ НАУКИ, КАРИЕРОВАНИЕ БЪЛГАРИ

8 Вариант							
Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ГОМОИДОР СОЛЕНЫЙ ИЛИ ПОМИДОР СВЕЖИЙ) ТТК №25							
ПОЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №26	100	1,1	0	2,4	14	ТТК №25	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19	180	12,60	15,60	32,60	317,50	ТТК №21	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК №19	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ТТК №5	
	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ТТК №6	
Итого за присм пищи:	530	17,50	16,00	73,60	501,40		

Утверждено:

Директор ООО "Омиска"

17.08.2026 г.

Котляков Т.П.

Согласовано:

Директор ООО "Омиска"

17.08.2026 г.

Мельник В.В.

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет

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 МАШИНА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №37		200	4,80	5,70	27,90	182,50	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	
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ТТК №10		200	3,00	3,10	12,10	89,00	ТТК №10	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6		30	2,3	0,2	15,1	71,1	ТТК №6	
Итого за прием пищи:		600	15,60	16,80	84,50	555,70		

Утверждено:

Выдано: 1000 "Итого"

12.08.2026г. Копия: 1 л.

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет

Согласовано:

Выдан: 1000 "Итого"

12.08.2026г. Копия: 1 л.

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	42,9	ТТК №4	
КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №30		150	3,99	4,50	17,72	125,90	ТТК №30	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РЫСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №2		90/30	11	14,7	15,9	239,9	ТТК №2	
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	
Итого за прием пищи:		600	18,99	19,50	72,72	537,80		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ МЕЛКО								

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	179.43/177.23	177.09/176.14	763.32/760.12	5317.71/5297.1
Среднее значение за период	17.9/17.7	17.7/17.6	76.33/76.01	531.77/529.71
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

УТВЕРЖАЮ:

Директор ООО "Оптима"

Кашинская Т.В.

14.08.2015



Примерное 10-ти дневное меню
для обеспечения бесплатным
доухразовым питанием
обучающихся с ограниченными возможностями
здоровья, детей-инвалидов
возрастной группы 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО

Директор ООО "Оптима"

Кашинская Т.В.

14.08.2015



Утверждено

Выпущено ООО "Смисла"

17.08.2014 12.08.2014

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

Согласовано
17.08.2014 12.08.2014



1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура	Сборная рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) ТТК №28	60	0,5	0,1		1	7,8	ТТК №28
КОТЛЕТА ИЗ ТОВАРНЫХ РУБЦЕВ С БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №29	90/30	11	12,31		22,6	234,26	ТТК №29
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №23	150	4,6	5,2		29,6	183,6	ТТК №23
ЧАЙ С САХАРОМ КАРАМЕЛЬ ТТК №44	200	0,18	0,00		15,00	58,00	ТТК №44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	30	1,4	0,1		9	42,6	ТТК №5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	20	0,8	0,1		5,1	24,5	ТТК №6
Итого за прием пищи:	580	18,48	17,81		82,30	550,76	
Полдник							
БУЛОЧКА СЛОБНАЯ ТТК №57	100	7,90	9,40		55,50	339,00	ТТК №57
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19	200	0,20	0,00		15,00	58,00	ТТК №19
Итого за прием пищи:	300	8,10	9,40		70,50	397,00	

Утверждено

Директор ООО "Виталес"

И.В. Давыдов Камышина Т.П.

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями

здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

Согласовано

Директор МОУ "Школа № 5"

И.В. Давыдов И.В. Давыдов

44.02.2016 г.

2. Вариант

Пример 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	200	7,60	6,80	25,50	193,60	ТТК №8	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №9	35/10/5	5,00	7,30	17,60	156,70	ТТК №9	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ТТК №10	200	1,60	1,60	9,90	59,90	ТТК №10	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	50	3,80	0,30	25,10	118,40	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	500	18,00	16,00	78,10	528,60		
Полдник							
БЛЮДНО "ДОМАШНИЕ" ТТК №55	100	5	12	21	210	ТТК №55	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРАМЕЛЬ ТТК №44	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТТК №44	
Итого за прием пищи:	300	5,18	12,00	36,00	268,00		

Утверждено
Директор ООО «Оптимар»

Кудряшова Г.П.

17.08.2026г.

ОПТИМАР

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся
здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАПУСТА КВАШЕННАЯ ТТК №20	60	1,10	0,10	1,80	13,40	ТТК №20	
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С КУРОЧКОЙ ТТК №21	200	13,50	13,20	26,21	277,64	ТТК №21	
ПЕЧЕНЬЕ ТТК №24	30	1,80	5,50	12,60	107,50	ТТК №24	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №15	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК №15	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	30	2,30	0,20	15,10	71,10	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	520	19,00	19,00	70,91	529,64		
Подлив							
ОЛАДУШКИ "ДОМАШНИЕ" С ПОВИДЛОМ ТТК №56	70/30	3,5	6,3	62,3	317,8	ТТК №56	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ТТК №10	200	1,60	1,60	9,90	59,90	ТТК №10	
Итого за прием пищи:	300	5,10	7,90	72,20	377,70		

Согласовано
Директор МОУ «Ш. № 5»

17.08.2026г.

Кудряшова Г.П.

Superknoch 000 "Perniola"

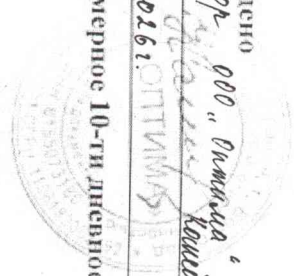
Книжка 100 "Семья"
2026 г.
Примерное 10-ти дневное

Всероссийский конкурс «Серебряная лодка»
17.08.2016
С.О.Рябенко

4. Выводы

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Измененные вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Собственная рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА РЫБОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №34	150/50	10,26	12,80	36,30	301,40	ТТК №34	
ОБРУКТЫ СВЕЖЕГО ЯБЛОКА ТТК №18	120	0,50	0,50	11,80	56,40	ТТК №18	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ТТК №10	200	3,03	3,10	12,10	89,00	ТТК №10	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №3	30	2,30	0,20	15,10	71,10	ТТК №3	
Итого за прием пищи:	550	16,06	16,60	75,30	517,90		
Полдник							
БУЛЮЧКА СЛОЕННАЯ ТТК №57	100					ТТК №57	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ ТТК №15	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК №15	
Итого за прием пищи:	300	0,30	0,00	15,20	60,00		

Утверждено
 Директор ООО "Питания"
 17.02.2016 г. *Иванов* *Калинина* Т.П.



Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

Утверждено
 Директор МОУ "СШ № 5"
 17.02.2016 г. *Иванов* *Калинина* Т.П.

5 Вариант

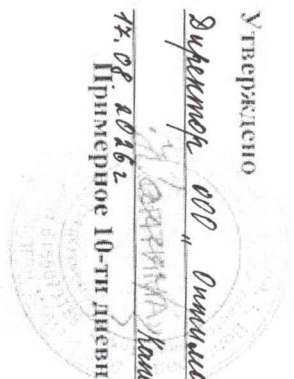
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборная рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №12 /КОЛЛЕТА РЫБНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №11)	90	12,4/10,2	12/11,05	13/9,8	200,1/179,5	ТТК №12/ТТК №11	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ ТТК №36	160	3,2	5,8	26	169,7	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:	500	19,6/17,4	18,1/17,15	79,1/75,9	546,2/525,6		
Подлник							
БЛЮДЫ "КОМПАНИИ" ТТК №55	100	5	12	21	210	ТТК №55	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТТК №44	
Итого за прием пищи:	300	5,18	12,00	36,00	268,00		

Утверждено

Директор ООО "Ситиша"

77.08.2016 г. Кантемиров 1.П.

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным диетическим питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ



6. Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Вариант							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) ТТК №28	60	0,5	0,1		1	7,8	ТТК №28
КОТЛЕТА КУРИНАЯ ИЗ ПИЦЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №22	90/30	10,3	12,3		13,1	204,4	ТТК №22
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №23	150	4,6	5,2		29,6	183,6	ТТК №23
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ 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:	560	18,00	17,80		74,00	526,90	
Подпись							
БУЛОЧКА СЛЮБИНАЯ ТТК № 57	100						ТТК №57
ЧАЙ С САХАРОМ № ТТК №19	200	0,20	0,00		15,00	58,00	ТТК № 19
Итого за прием пищи:	300	0,20	0,00		15,00	58,00	

Утверждено
Директор ООО "Витамин" Т.П.

17.08.2016г.

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

Согласовано
Директор МОУ "Школа № 5" И.В. Давыдов

17.08.2016г.



7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборная рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №7	60	0,96	2,60	6,06	58,20	ТТК №7	
РАГУ ИЗ ПШЕНИ ТТК №31	200	13,26	16,58	26,63	288,21	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:	510	18,20	19,48	72,79	522,81		
Обед							
БЛИНЧИЙ "ДИОМАШНИЙ" ТТК №55	100	5	12	21	210	ТТК №55	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №15	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК №15	
Итого за прием пищи:	300	5,30	12,00	36,20	270,00		

Утверждено

Директор ООО "Импульс"

17.08.2018 г. Кошачкина Т.П.

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным для взрослых питанием обучающихся с ограниченными возможностями

здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Соборная рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

Завтрак

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ ИЛИ ПОМИДОР СВЕЖИЙ) ТТК №25	100	1.1	0	2.4	14	ТТК №25	
ПЛОДЫ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №26	180	12.60	15.60	32.60	317.50	ТТК №21	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19	200	0.20	0.00	15.00	58.00	ТТК №19	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №3	30	2.3	0.2	15.1	71.1	ТТК №3	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	20	1.3	0.2	8.5	40.8	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	530	17.50	16.00	73.60	501.40		

Полдник

ОЛАДУШКИ "ДОМАШНИЕ" С ПОМИДОМ ТТК №56	70/30	3.5	6.3	62.3	317.8	ТТК №56	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44	200	0.18	0.00	15.00	58.00	ТТК №44	
Итого за прием пищи:	300	3.68	6.30	77.30	375.80		

Согласовано

Директор МОУ "Импульс" А.А. 54

17.08.2018 г. Кошачкина Т.П.



Zufekmoh 000 " Dummalla "

Камынина Т.П.

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями

Здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

9 Задача

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сбор рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ МАЛИНА С СОСНОВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №37	200	4,80	5,70	27,90	182,50	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 №10	200	3,00	3,10	12,10	89,00	ТТК №10	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	600	15,60	16,80	84,50	555,70		
Обед							
БУЛОЧКА СДРОБНАЯ ТТК №57	100					ТТК №57	
ЧАЙ С САХАРОМ № ТТК №19	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК №19	
Итого за прием пищи:	300	0,20	0,00	15,00	58,00		

Утверждено

Врачом 000 "Импульс"

17.08.2016г. Каннишва Т.В.

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ

здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ



10 Вариант

Задание

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №4	100	1,5	0,1	9	42,9	ТТК №4	
КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗАЯ ТТК №30	150	3,99	4,50	17,72	125,90	ТТК №30	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЛАДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №2	90/30	11	14,7	15,9	239,9	ТТК №2	
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	
Итого за прием пищи:	600	18,99	19,50	72,72	537,80		

Подание

БЛАННЫ "ДОМАШНИЕ" ТТК №55	100	5	12	21	210	ТТК №55	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №15	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК №15	
Итого за прием пищи:	300	5,30	12,00	36,20	270,00		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого		б	ж	у	ккал		
Итого за период		217,97/215,77	248,69/247,74	1172,92/1169,72	7720,21/7699,61		
Среднее значение за период		21,82/21,58	24,87/24,77	117,29/116,97	772,02/769,96		
Соотношение пищевых веществ		1	1	4			



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Витиша",
Осипенко Катерина Т.П.
14.08.2017

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



СОГЛАСОВАНО:
Директор ООО "Витиша",
Мельник В.В.
17.08.2017

Утверждено:

Вуканович ДОО "Синтеза"

17.08.2016г.

Кашукина Т.П.

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

Согласовано:

Вуканович М.В. ДОО "Синтеза"

17.08.2016г.

Кашукина Т.П.

I 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 СОЛЕНЫЙ ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) ТТК №28	100	0,8	0,2	1,7	13,0	ТТК №28	
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №29	100/50	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		

Зам. производством

Утверждено:

Виктор В.В. "Ирина"

19.08.2026 г. Н.В. Иванова Т.П.

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

2. Вариант

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ОДСЛАД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №8	250	9,50	9,30	31,88	249,20	ТТК №8	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №9	35/10/5	5,00	7,30	17,60	156,70	ТТК №9	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ТТК №10	200	1,60	1,60	9,90	59,90	ТТК №10	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	50	3,80	0,30	25,10	118,40	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	550	19,90	18,50	84,48	584,20		

Зав. продовольствием



Утверждено:

Директор МКУ "СМ № 5"

17.08.2016г. Мещеряков Т.П.

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

Директор МКУ "СМ № 5"
17.08.2016г. Мещеряков Т.П.

3 Вариант

3. Вариант							
Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборные рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАПУСТА КВАШЕННАЯ ТТК №20	100	1,83	0,17	3,00	22,33	ТТК №20	
ПРЕЧКА ПО-КУПЕЦКИ С КУРОЧКОЙ ТТК №21	220	14,85	14,52	28,83	305,40	ТТК №21	
ПЕЧЕНЬЕ ТТК №24	30	1,80	5,50	12,60	107,50	ТТК №24	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №15	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК №15	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	30	2,30	0,20	15,10	71,10	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	580	21,08	20,39	74,73	566,34		
Лаб. приборно-взвешив.							

Зав. продовольствием

Утверждено:

Директор ООО "Итиса"

19.08.2016 г. Кашкина Т.П.

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

Согласовано:

Директор ШКОЛы "ИИ" № 5

19.08.2016 г. И.В. Николаев

4 Вариант

Присем 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	
КОФЕЛИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ТТК №10	200	3,00	3,10	12,10	89,00	ТТК №10	
ЧЕБ ПИЩЕВНИЧЬИЙ ТТК №5	30	2,30	0,20	15,10	71,10	ТТК №5	
Итого за присем пищи:	600	19,48	20,87	87,40	618,37		

Зав. производством

Suche nach 000 "Pinnula

Ветеринар "Медус", ул. н. 5°

9-1-85

Искусство, наименование бродяга

ЗУМ, ПРОДУКТИВНОСТЬ

Утверждено:
Директор ООО "Самара"

17.08.2016.

Кавелишвили Т. П.

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

Дубликат № 03 "СМ" № 5
№ 1 х. Б. № 00000000
12.08.2015

Выдана "14.8.2016" г.
С.О. Лисованю;

6 Вакцинация

Прием ниши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Заправка							
ОВОЩИ ИО СЕЗОНА (ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) ТТК №28	100	0,8	0,2	1,7	13,0	ТТК №28	
КОМЛЕТА 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 ЛИМОННОМ 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		

3.3.5. PROHIBITION

Утверждено:

Директор ООО "Ветиса"

17.08.2016 г. Иванов И.И.

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

Согласовано:

Директор ООО "Ветиса"

17.08.2016 г. Иванов И.И.

7 Вариант

Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Способ приготовления
		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 ПИЩЕВЫХ ТТК №31	220	14,59	16,14	29,29	317,03	ТТК №31	
ЧАЙ С САХАРОМ КАКАДЕ 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 присем пищи:	570	20,17	22,44	79,49	590,43		

Зам. производством

Утверждено:
Директор

COLEMAN

Дуьмурат аьхъу "АМ" № 5"
МТЗ / И. Б. Леонид

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения годовичным потребом (кормом) -

17.08.2016 г.

17.08.2016 г.

Искусство, наименование бродяг

Присен пийн, найменование бэлгэд		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Собщие рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
8 Баранг								
Овошн до сгэолы (помидор солонхй или помидор с бежигй) ТТК №25								
Цлов излитигй ТТК №26	100	1,1	0	2,4	14	ТТК №25		
Чай с сахавром ТТК №19	220	15,40	19,07	39,84	388,06	ТТК №21		
Хлеб пшеничный ТТК №5	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК №19		
Хлеб ржанно-пшеничный ТТК №6	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ТТК №5		
	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ТТК №6		
Итого за присен пийн:	570	20,30	19,47	80,84	571,96			
Завтрак								
Зав. (проездной)								

Заключение

содержит 10-ти страниц

17.08. 2026 ?
Kaučman T. P.

Сот. Ласорано;
 1778 г. 2. 8. января
 1778 г. 1786 г.

47.08.2026

Сот. Ласорано;
 1778 г. 2. 8. января
 1778 г. 1786 г.

Зав. проектной

Утверждено:

Директор ООО "Витамин"

17.08.2016 г. Канейшва Т.П.

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

Согласовано:

Директор ООО "Витамин" ММ № 5

17.08.2016 г. ММ № 5

10 Вариант

Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сторонние рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СВЕТЛА ОТВАРНАЯ ТТК №4	100	1,5	0,1	9,0	42,9	ТТК №4	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ ТТК №30	180	4,8	5,4	21,3	151,1	ТТК №30	
ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВДИНЫ 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 присем пищи:	640	21,01	23,00	78,03	598,08		

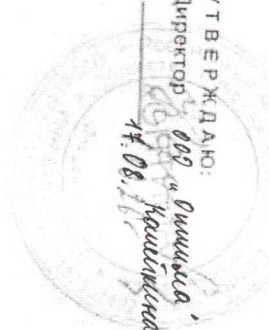
Зав. производством

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого		б	ж	у	ккал
Итого за период		203,0/200,6	204,25/203,34	836,76/840,26	5949,54/5926,94
Среднее значение за период		20,3/20,06	20,42/20,3	83,68/84,03	594,95/592,69
Соотношение пищевых веществ		1	1	4	

УТВЕРЖДАЮ:
Директор

000 "Витцеда",
14.08.16, Кошкеева Т.П.



Примерное 10-ти дневное меню
для обеспечения бесплатным

двухразовым питанием

обучающихся с ограниченными возможностями
здоровья, детей-инвалидов
возрастной группы 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ "СШ № 5"
14.08.16, Кошкеева Т.П.



Утверждено

Директор ООО "Импульс"

77.08.2016 г. Ирина Т.П.

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся

здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ

Согласовано
Директор МОУ "Школа № 5"
77.08.2016 г. Ирина Т.П.

Пример пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сроки реализации
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
I Вариант								
Завтрак								
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) ТТК №28		100	0,8	0,2	1,7	13,0	ТТК №28	
КОШЕТА ИЗ ГОРЯЧИХ РУБЦЕВ С ВЕЛОКОУЧАНОЙ 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		
Подлунник								
БУЛОЧКА СЛОБНАЯ 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

Директор ООО "Сити-Мед"

17.08.2016 г. Кудрявцев Т.П.

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся

здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ



2 Вариант

Присем пиши, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сбор пункт
			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	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №9		35/10/5	5,40	7,30	17,60	156,70	ТТК №9	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ТТК №10		200	1,60	1,60	9,90	59,90	ТТК №10	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5		50	3,80	0,30	25,10	118,40	ТТК №5	
Итого за присем пиши:		550	19,90	18,50	84,48	584,20		
Подлук:								
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 присем пиши:		350	5,22	12,00	39,75	282,50		

Утверждено

Директор ООО «Витамин»

17.08.2016 г. Кашкина Т.П.

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

3 Вариант

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сбор рецен
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАПУСТА КВАШЕННАЯ ТТК №20	100	1.83	0.17	3.00	22.33	ТТК №20	
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С КУРОЧКОЙ ТТК №21	220	14.85	14.52	28.83	305.40	ТТК №21	
ПЕЧЕНЬЕ ТТК №24	30	1.80	5.50	12.60	107.50	ТТК №24	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №15	200	0.30	0.00	15.20	60.00	ТТК №15	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	30	2.30	0.20	15.10	71.10	ТТК №5	
Итого за присм пищи:	580	21.08	20.39	74.73	566.34		
Подлинник							
ОЛАДУШКИ "ДОМАШНИЕ" С ПОВИДЛОМ ТТК №36	70/30	3.5	6.3	62.3	312.8	ТТК №36	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ТТК №10	250	2.00	2.00	12.37	74.90	ТТК №10	
Итого за присм пищи:	350	5.50	8.30	74.67	392.70		

С одобрено
Директор МОУ
17.08.2016 г. А.В. Степанов

Утверждено
директор 000 "Ветлица"
Ковалев Т.П.

17.08.2026 г.

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся

здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ

Согласовано
директор МОУ "Школа № 5"
17.08.2026 г.
Иванов И.В.

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сбор рецепт
		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 №10	200	3,00	3,10	12,10	89,00	ТТК №10	
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 СЛЮБНАЯ ТТК №57	100	7,90	9,40	55,50	339,00	ТТК №57	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ 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

Выдан № 000 "Исхода"

Крылатина Т.П.

17.08.2018 г.

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

Согласовано
Выдан № 000, М.П. 5

1001 1001 8. Меню

17.08.2018 г.



5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура	Сбор рецеп
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕНАЯ 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							
БЛЮДНЫЕ "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		

Утверждено

Ведущий ВОО "Самара"

Кашкина Т. П.

17.08.2016 г.

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



6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборный рецепт
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) ТТК №28	100	0,8	0,2	1,7	13,0	ТТК №28	
КОФЕТА 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 ЛИМОННОМ 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		
Подливки							
БУЛЮЧКА СЛОБНАЯ 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

Директор: В.В. Витина

17.08.2026 г. Витина Т.П.

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся

здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ

Согласовано

Директор: В.В. Витина В.В. Витина В.В. Витина

17.08.2026 г. Витина Т.П.

с ограничением возможности

7. Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сторона печати
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СВЕТЛА 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 КАРЕДЛЕ 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							
БЛЮДЫ "ДОМАШНИЕ" ТТК №55	100	5	12	21	210	ТТК №55	
ЧАЙ С САХАРОМ И ИМЮНОМ 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		

Утверждено

Директор ООО "Витамин"

И.П. Кошкина

17.08.2026

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

Согласовано
Директор МОУ "СШ № 5"
И.П. Кошкина
17.08.2026

8 Вариант

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Содержит белков, г
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ ИЛИ ПОМИДОР СВЕЖИЙ) ТТК №25	100	1,1	0	2,4	14	ТТК №25	
ПЮФ ИЗ ПИЦЦЫ 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 КАРКАДЕ 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

Виктор 000 в.ш.ш.ш.

17.08.2016г. Виктор Викторович Т.П.

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

Согласовано
17.08.2016г.
Виктор 000 в.ш.ш.ш.

9 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборный процент
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ МАШИНА СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №37	250	7.30	7.13	34.88	228.13	ТТК №37	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №9	35/100.5	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 № 10	200	3.00	3.10	12.10	89.00	ТТК №10	
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		
Подлинник							
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		

Зам. проректора

Утверждено

Директор МАОУ "СШ № 5"

Крыжильна Т.П.

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

Сот. Ласовый
Директор МАОУ "СШ № 5"
Крыжильна Т.П.
27.08.2026 г.

10 Вариант

Пример пищи, наименование блюда

Масса порции

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

М. рецептуры

Сборный рецепт

Заправка

СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №4

КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗАЯ ТТК №30

ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РЫСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №2

ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5

Итого за прием пищи:

Подлив

БЛАННЫ "ТОМАТНЫЕ" ТТК №55

ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОЙ ТТК №15

Итого за прием пищи:

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого

Итого за период

Среднее значение за период

Соотношение пищевых веществ

263,91

303,44

1460,01

9549,69

б

ж

уг

ккал

266,39/263,91

304,44/303,44

1463,51/1460,01

9572,29/9549,69

26,63/26,39

30,44/30,34

146,35/146,0

957,22/954,96

1

1

4

100

5

12

21

210

ТТК №55

250

0,46

0,00

23,75

93,75

ТТК №15

350

5,46

12,00

44,75

303,75