

**Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет**

**1 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (ЯЙЦО ВАРЕНОЕ, ОМЛЕТ, ДРАЧЕНА И Т.Д.)	1шт					
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ	250					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>584</b>	<b>22,4</b>	<b>19,4</b>	<b>80,4</b>	<b>546,3</b>	сборник рецептов или ТТК
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					сборник рецептов или ТТК
РЫБНОЕ БЛЮДО (котлета рыбная, рыбная поджарка, суфле из рыбы и т.д.)	130					сборник рецептов или ТТК
РИС ОТВАРНОЙ	180					сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>37,2</b>	<b>36,1</b>	<b>155,2</b>	<b>1 023,5</b>	сборник рецептов или ТТК
<b>Всего за день:</b>		<b>59,6</b>	<b>55,5</b>	<b>235,6</b>	<b>1 569,8</b>	

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ЯЧНЕВАЯ	250					сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					
ЧАЙ С САХАРОМ	200					
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>19,4</b>	<b>19,6</b>	<b>112,0</b>	<b>682,5</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250					
КОТЛЕТЫ	100					
ПИОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180					
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>33,9</b>	<b>33,9</b>	<b>145,4</b>	<b>973,1</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>53,3</b>	<b>53,5</b>	<b>257,4</b>	<b>1 655,6</b>	

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250					
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/10/50					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,0</b>	<b>18,8</b>	<b>113,8</b>	<b>742,3</b>	сборник рецептов или ТТК
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250					сборник рецептов или ТТК
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	200					сборник рецептов или ТТК
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>37,5</b>	<b>40,9</b>	<b>143,7</b>	<b>999,5</b>	сборник рецептов или ТТК
<b>Всего за день:</b>		<b>55,5</b>	<b>59,7</b>	<b>257,5</b>	<b>1 741,8</b>	

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
БЛЮДО С ТВОРОГОМ (ЗАПЕКАНКИ, КАШИ МОЛОЧНЫЕ, ВАРЕНИКИ И Т.Д.)	250					сборник рецептов или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (ЯЙЦО ВАРЕНОЕ, ОМЛЕТ, ДРАЧЕНА И Т.Д.)	1шт					
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>584</b>	<b>23,0</b>	<b>23,8</b>	<b>87,2</b>	<b>598,6</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>36,7</b>	<b>35,2</b>	<b>137,0</b>	<b>936,9</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>59,7</b>	<b>59,0</b>	<b>224,2</b>	<b>1 535,5</b>	

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

5 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ)	100					сборник рецептов или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (ЯЙЦО ВАРЕНОЕ, ОМЛЕТ, ДРАЧЕНА И Т.Д.)	200					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>27,8</b>	<b>42,1</b>	<b>91,2</b>	<b>740,6</b>	сборник рецептов или ТТК
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					сборник рецептов или ТТК
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом	100/30					сборник рецептов или ТТК
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (гарнир)	180					сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>34,9</b>	<b>34,1</b>	<b>148,9</b>	<b>946,1</b>	сборник рецептов или ТТК
<b>Всего за день:</b>		<b>62,7</b>	<b>76,2</b>	<b>240,1</b>	<b>1 686,7</b>	

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (ЯЙЦО ВАРЕНОЕ, ОМЛЕТ, ДРАЧЕНА И Т.Д.)	1шт					сборник рецептов или ТТК
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	250					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>584</b>	<b>24,3</b>	<b>24,4</b>	<b>90,4</b>	<b>591,8</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					сборник рецептов или ТТК
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100					сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200					сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>970</b>	<b>31,4</b>	<b>34,2</b>	<b>161,2</b>	<b>1 058,2</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>55,7</b>	<b>58,6</b>	<b>251,6</b>	<b>1 650,0</b>	

**Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет**

**7 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300					сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/10/50					
ЧАЙ С САХАРОМ	200					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>18,0</b>	<b>19,8</b>	<b>95,7</b>	<b>560,5</b>	сборник рецептов или ТТК
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100					
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	180					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>					
<b>Всего за день:</b>		<b>35,4</b>	<b>36,1</b>	<b>144,6</b>	<b>996,8</b>	
		<b>53,4</b>	<b>55,9</b>	<b>240,3</b>	<b>1 557,3</b>	

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

8 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ	250					сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,0</b>	<b>18,5</b>	<b>88,2</b>	<b>567,4</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ТТК
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>37,4</b>	<b>41,9</b>	<b>127,4</b>	<b>928,7</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>55,4</b>	<b>60,4</b>	<b>215,6</b>	<b>1 496,0</b>	

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

9 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250					сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/10/50					сборник рецептов или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (ЯЙЦО ВАРЕНОЕ, ОМЛЕТ, ДРАЧЕНА И Т.Д.)	1шт					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>614</b>	<b>25,8</b>	<b>25,9</b>	<b>114,0</b>	<b>837,8</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250					сборник рецептов или ТТК
РЫБНОЕ БЛЮДО (котлета рыбная, рыбная поджарка, суфле из рыбы и т.д.)	130					сборник рецептов или ТТК
РИС ОТВАРНОЙ	180					сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>34,3</b>	<b>35,8</b>	<b>143,8</b>	<b>950,0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>60,1</b>	<b>61,7</b>	<b>257,8</b>	<b>1 787,8</b>	

**Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет**

**10 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250					сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>18,9</b>	<b>19,2</b>	<b>98,5</b>	<b>635,3</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	180					
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>960</b>	<b>37,9</b>	<b>35,4</b>	<b>141,1</b>	<b>961,2</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>56,8</b>	<b>54,6</b>	<b>239,6</b>	<b>1 596,5</b>	

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	б	ж	уг	ккал
<b>Итого за период</b>	<b>572,1</b>	<b>595,1</b>	<b>2 419,7</b>	<b>16 276,8</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>57,2</b>	<b>59,5</b>	<b>242,0</b>	<b>1627,7</b>

18.03.2026 14:57:51 (МСК)

Пользователь: Батракова  
Ольга Валентиновна  
Сертификат: 02582ab6000b61c  
99d124a3219d241747  
Выдан: Федеральное  
агентство службы  
Период действия  
сертификата: с 05.02.2026  
(MSK (UTC+3) Москва,  
Волгоград) (по местному  
времени организации,  
осуществляющей закупку) по  
03.10.2026 (MSK (UTC+3)  
Москва, Волгоград) (по  
местному времени  
организации, осуществляющей  
закупку)

Пользователь: Давыдов Павел  
Викторович, директор  
Сертификат: 63a6715d215b26  
a135691b0a6b6d6b  
Выдан: Федеральное  
агентство по  
Период действия  
сертификата: с 10.07.2025  
(MSK (UTC+3) Москва,  
Волгоград) (по местному  
времени организации,  
осуществляющей закупку) по  
03.10.2026 (MSK (UTC+3)  
Москва, Волгоград) (по  
местному времени  
организации, осуществляющей  
закупку)

ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
КАЗЕННОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
"УРОПИНСКАЯ ШКОЛА"

23.03.2026 09:06:54 (МСК)