

«СОЛАСОВАНО»

Директор МКОУ

«Большечепурниковская СШ»

Хорюк Е.Ю.

«07.09»

МКОУ

2026 г.

ИП Чумакова С.А.

Чумакова С.А.

2026 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ **Учащихся МКОУ «Большечепурниковская СШ»** **Возрастная категория от 12 до 18 лет** **сезон: осень-зима-весна**

СОСТАВЛЕНО НА ОСНОВЕ: «СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ КАРТ, РЕЦЕПТУР БЛЮД КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ». СОДЕРЖИТ ЕДИННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНОЛОГИЧЕСКИМ ПРОЦЕССАМ, ПОЛУФАБРИКАТАМ И ГОТОВОЙ ПРОДУКЦИИ С УЧЕТОМ СПЕЦИФИКИ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ С УЧЕТОМ ТРЕБОВАНИЙ САНПИН 2.3/2.4.3590-20. «САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ» ИЗДАТЕЛЬСТВО ООО «ЭКСПЕРТ И К» 2025 ГОД. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ КАРТЫ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ БЛЮД ПРИЛАГАЮТСЯ.

Десятидневное меню для обеспечения питанием обучающихся с ОВЗ возрастной категории 12-18 лет

День 1 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Каша рисовая молочная вязкая	г. 250	г. 47,38	г. 5,20	г. 7,20	г. 35,20	ккал 229,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 191
Сыр полутвердый (порциями)	30	35,75	7,90	8,00	0,00	105,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 1,4
Масло сливочное (порциями)	15	22,5	0,10	8,30	0,10	75,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 1,3
Батон любительский	60	11,6	7,90	1,00	48,30	246,00	Промышленное производство	ТТК 1,5
Чай с сахаром	200	6,74	0,20	0,00	9,10	36,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 300
Итого за завтрак	555,00	123,97	21,30	24,50	92,70	691,00		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи натуральные соленные (или свежие)								
Борщ с капустой и картофелем	100	12,00	0,64	0,08	1,28	10,40	Сборник рецептов Могильного М.П.	ТТК 4
Жаркое по-домашнему	300	30,00	2,00	6,20	12,90	119,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 58
Напиток из плодов шиповника	250	72,00	24,00	24,20	21,60	407,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 98
Хлеб пеклеваный	200	10,00	0,70	0,30	29,00	127,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 319
Хлеб пеклеваный	30	3,00	2,04	0,39	11,94	59,40	Промышленное производство	ТТК 1,5
Хлеб из пшеничной муки	30	3,00	2,28	0,24	14,76	70,20	Промышленное производство	ТТК 1,6
Итого за Обед	910,00	150,00	31,66	31,41	91,48	793,00		
Итого за день			52,96	55,91	184,18	1484,00		

Лист 2 Нормы 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептур ы
			белки	жиры	углеводы	г.	ккал		
Макаронные изделия отварные	г.	г.	г.	г.	г.				
Птица, тушеная в соусе с овощами	200	15,28	6,50	4,40	40,00		233,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 227
Фрукты (Апельсин)	100	51,85	10,40	8,16	9,16		155,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 143
Хлеб из пшеничной муки	100	44,82	0,4	0,4	9,8		44	Фрукты свежие от поставщика	
Чай каркаде	60	5,45	2,28	0,24	14,76		70,20	Промышленное производство	ТТК 1,5
Итого за завтрак	200	6,57	0,20	0,00	9,10		36,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 300
	660,00	123,97	19,78	13,20	82,82		538,20		

ОБЕД (второй завтрак)

Салат из квашеной капусты	100	18,00	0,90	3,00	4,80		53,00	Промышленное производство	ТТК 11
Суп картофельный с бобовыми	300	25,000	6,10	4,00	25,90		173,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 65
Каша гречневая рассыпчатая	180	20,00	10,60	6,80	46,30		312,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 183
Котлеты рубленые из птицы	90	56,00	13,60	19,60	13,70		289,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 136
Компот из смеси сухофруктов	200	10,00	0,50	0,10	30,90		123,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 310
Хлеб пшеничный	30	3,00	2,04	0,39	11,94		59,40	Промышленное производство	ТТК 1,6
Хлеб из пшеничной муки	30	3,00	2,28	0,24	14,76		70,20	Промышленное производство	ТТК 1,5
Итого за обед	930,00	135,00	36,02	24,13	148,30		1079,60		
Итого за завтрак		55,80	47,33	231,12	1617,80				

День 3 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы	ккал		
Каша рисовая рассыпчатая	200	16,46	4,40	4,70	45,00	248,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 187
Котлеты рыбные, с соусом томатный	90	63,29	12,64	2,06	9,03	105,26	Эксперт- К 2025 год ТТК про. призв	ТТК 248 / 83
Овощи натуральные соленые (или свежие)	100	10,00	0,64	0,08	1,28	10,40	Сборник рецептур Могильного М.П.	ТТК 4
Хлеб из пшеничной муки	60	5,45	2,28	0,24	14,76	70,20	Промышленное производство	ТТК1.5
Напиток из смородины (клубника)	200	28,77	0,10	0,00	24,40	97,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 314
Итого за Завтрак	650,00	123,97	20,06	7,08	94,47	530,86		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи натуральные соленые (или свежие)	100	12,00	0,64	0,08	1,28	10,40	Сборник рецептур Могильного М.П.	ТТК 4
Суп картофельный с макаронными изделиями	300	25,00	5,50	5,00	20,20	153,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 61
Плов из курицы	250	82,00	24,00	28,80	42,40	533,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 138 / 139
Чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	9,10	36,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 300
Хлеб пеклеваный	30	3,00	2,04	0,39	11,94	59,40	Промышленное производство	ТТК1.6
Хлеб из пшеничной муки	30	3,00	2,28	0,24	14,76	70,20	Промышленное производство	ТТК1.5
Итого за Обед	510,00	130,00	34,66	34,51	99,68	602,00		
Итого за День			54,72	41,59	194,15	1132,86		

День 4 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№ Рецептуры
			Белки	жиры	углеводы	ккал		
Каша овсяная Геркулес молочная вязкая	г. 250	г. 47,1	г. 7,20	г. 9,1	г. 30,8	239	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 192
Блиnnчики с вареной стnщенкой (Блиnnчики с молоком стnщенным)	120	48,39	6,56	9,46	32,97	236,57	Сборник рецептур Молельного М.П.	ТТК 1
Батон любительский	60	11,6	4,50	1,74	30,84	156,60	Промышленное производство	ТТК1,5
Чай с лимонном	200	16,88	0,20	0,00	9,30	38,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 302
Итого за Завтрак	630,00	123,97	18,46	20,30	103,91	670,17		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи натуральные соленые (или свежие)	100	12,000	0,64	0,08	1,28	10,40	Сборник рецептур Молельного М.П.	ТТК 4
Суп картофельный с крупой	300	20,000	2,6	2,6	19,3	117	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 63
Гуляш	100	56,0	13,80	14,50	3,20	199,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 96
Бобовые отварные	180	18,000	16,10	4,20	33,70	257,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 226
Напиток яблонный	200	18,000	0,10	0,10	24,00	94,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 320
Хлеб пеклеваный	30	3,000	2,04	0,39	11,94	59,40	Промышленное производство	ТТК1,6
Хлеб из пшеничной муки	30	3,000	2,28	0,24	14,76	70,20	Промышленное производство	ТТК1,5
Итого за Обед	940,00	130,00	37,56	22,11	108,18	807,00		
Итого за День			56,02	42,41	212,09	1477,17		

День 5 Недели 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы	ккал		
	г.	г.	г.	г.	г.			
Плов из курицы	250	74,42	24,00	28,80	42,40	533,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 138 / 139
Салат из квашенной капусты	100	17,53	0,90	3,00	4,80	53,00	Промышленное производство	ТТК 11
Фрукты (Яблоко)	100	20	0,4	0,4	9,8	44	Фрукты свежие от поставщика	
Хлеб из пшеничной муки	60	5,45	2,28	0,24	14,76	70,20	Промышленное производство	ТТК1,5
Чай с сахаром	200	6,57	0,20	0,00	9,10	36,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 300
Итого за Завтрак	710,00	123,97	27,78	32,44	80,86	736,20		

ОБЕД (второй завтрак)

Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы	ккал		
	г.	г.	г.	г.	г.			
Овощи натуральные соленные (или свежие)	100	12,000	0,64	0,08	1,28	10,40	Сборник рецептов Могильного М.П.	ТТК 4
Щи из свежей капусты с картофелем	300	30,000	0,20	6,20	8,80	103,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 55
Пельмени ленивые (или п/ф)	180	62,000	24,20	18,40	30,60	401,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 127
Напиток из плодов шиповника	200	10,000	0,70	0,30	29,00	127,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 319
Хлеб пеклеваный	30	3,000	2,04	0,39	11,94	59,40	Промышленное производство	ТТК1,6
Хлеб из пшеничной муки	30	3,000	2,28	0,24	14,76	70,20	Промышленное производство	ТТК1,5
Итого за Обед	840,00	120,00	30,06	25,61	96,38	771,00		
Итого за день			57,84	58,05	177,24	1507,20		

День 6 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Макроны запеченные с яйцом	г. 300	г. 57,88	г. 14,6	г. 21,6	г. 2,6	ккал 263	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 234
Сыр полутвердый (порциями)	30	35,75	7,90	8,00	0,00	105,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК1,4
Батон пшеничный	60	11,6	4,50	1,74	30,84	156,60	Промышленное производство	ТТК1,5
Чай с молоком и сахаром	200	18,74	1,60	1,50	11,30	62,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 301
Итого за Завтрак	590,00	123,97	28,60	32,84	44,74	586,60		

ОБЕД (второй завтрак)

Салат из квашенной капусты	100	18,00	0,90	3,00	4,80	53,00	Промышленное производство	ТТК 11
Суп картофельный с крупой	300	20,00	2,6	2,6	19,3	117	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 63
Бобовые отварные	180	20,00	16,10	4,20	33,70	257,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 226
Тефтели мясные с рисом	90	56,00	6,90	11,10	11,80	165,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 110
Компот из смеси сухофруктов	200	10,00	0,51	0,10	30,90	123,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 310
Хлеб пеклеваный	30	3,00	2,04	0,39	11,94	59,40	Промышленное производство	ТТК 1,6
Хлеб из пшеничной муки	30	3,00	2,28	0,24	14,76	70,20	Промышленное производство	ТТК1,5
Итого за Обед	930,00	130,00	31,33	21,63	127,20	844,60		
Итого за день			59,93	54,47	171,94	1431,20		

День 7 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы	ккал		
Каша гречневая рассыпчатая	200	25,64	10,60	6,80	46,30	312,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 183
Птица, тушеная в соусе с овощами	100	73,86	10,40	8,16	9,16	155,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 143
Овощи натуральные соленные (или свежие)	100	12,450	0,64	0,08	1,28	10,40	Сборник рецептов Могильного М.П.	ТТК 4
Хлеб из пшеничной муки	60	5,45	2,28	0,24	14,76	70,20	Промышленное производство	ТТК1.5
Чай каркаде	200	6,57	0,20	0,00	9,10	36,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 300
Итого за завтрак	660,00	123,97	24,12	15,28	80,60	583,60		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи натуральные соленные (или свежие)	100	10,000	0,64	0,08	1,28	10,40	Сборник рецептов Могильного М.П.	ТТК 4
Щи из свежей капусты с картофелем	300	25,000	0,20	6,20	8,80	103,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 55
Плов из курицы	250	71,000	24,00	28,80	42,40	533,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 138
Напиток из смородины (клюква)	200	18,000	0,10	0,00	24,40	97,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 314
Хлеб пеклеваный	30	3,000	2,04	0,39	11,94	59,40	Промышленное производство	ТТК1.6
Хлеб из пшеничной муки	30	3,000	2,28	0,24	14,76	70,20	Промышленное производство	ТТК1.5
Итого за Обед	910,00	130,00	29,26	35,71	103,58	873,00		
Итого за день			53,38	50,99	184,18	1456,60		

День 8 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Каша молочная "Дружба"	г. 250	г. 48	г. 5,20	г. 7,50	г. 28,90	ккал 206,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК210
Сыр полутвердый (порциями)	30	35,75	7,90	8,00	0,00	105,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК1,4
Масло сливочное (порциями)	15	22,05	0,10	8,30	0,10	75,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК1,3
Батон любительский	60	11,6	4,50	1,74	30,84	156,60	Промышленное производство	ТТК1,5
Чай с лимоном	200	6,57	0,20	0,00	9,30	38,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 302
Итого за Завтрак	555,00	123,97	17,90	25,54	69,14	580,60		

ОБЕД (второй завтрак)

Салат из квашеной капусты	100	18,0	0,90	3,00	4,80	53,00	Промышленное производство	ТТК 11
Рассольник Ленинградский	300	20,0	2,40	5,60	15,70	130,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 56
Макаронные изделия отварные	180	20,0	6,50	4,40	40,00	233,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 227
Котлеты рыбные, с соусом томатный	90	56,0	12,64	2,06	9,03	105,26	Эксперт- К 2025 год ТТК про. произв	ТТК 248 / 83
Напиток из плодов шиповника	200	10,0	0,70	0,30	29,00	127,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 319
Хлеб пеклеваный	30	3,0	2,04	0,39	11,94	59,40	Промышленное производство	ТТК1,6
Хлеб из пшеничной муки	30	3,0	2,28	0,24	14,76	70,20	Промышленное производство	ТТК1,5
Итого за Обед	930,00	130,00	27,46	15,99	125,23	777,86		
Итого за День			45,36	41,53	194,37	1358,46		

День 9 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы	ккал		
Грив из курицы	300	77,42	24,00	28,80	42,40	533,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	138
Овощи натуральные соленные (или свежие)	100	13,56	0,64	0,08	1,28	10,40	Сборник рецептов Могильного М.П.	ТТК 4
Фрукты (Яблоко)	100	20,97	0,4	0,4	9,8	44	Фрукты свежие от поставщика	ТТК1,5
Хлеб из пшеничной муки	60	5,45	2,28	0,24	14,76	70,20	Промышленное производство	ТТК1,5
Чай с сахаром	200	6,57	0,20	0,00	9,10	36,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 300
Итого за Завтрак	760,00	123,97	27,52	29,52	77,34	693,60		

ОБЕД (второй завтрак)

Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы	ккал		
Овощи натуральные соленные (или свежие)	100	12,000	0,64	0,08	1,28	10,40	Сборник рецептов Могильного М.П.	ТТК 4
Суп картофельный с бобовыми	300	25,000	6,10	4,00	25,90	173,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 65
Каша гречневая рассыпчатая	180	21,000	10,60	6,80	46,30	312,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 183
Птица тушеная в соусе с овощами	100	56,000	10,40	8,16	9,16	155,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 143
Компот из смеси сухофруктов	200	10,000	0,50	0,10	30,90	123,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 310
Хлеб пеклеваный	30	3,000	2,04	0,39	11,94	59,40	Промышленное производство	ТТК1,6
Хлеб из пшеничной муки	30	3,000	2,28	0,24	14,76	70,20	Промышленное производство	ТТК1,5
Итого за Обед	940,00	130,00	32,56	19,77	140,24	903,60		
Итого за день			60,08	49,29	217,58	1596,60		

День 10 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептур	№ Рецептуры
			Белки	жиры	углеводы	ккал		
Запеканка из творогом (с рисом)	250	79,26	27,70	20,30	35,50	438,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК239
Булочка сдобная (ванильная)	100	25,97	7,80	8,50	52,40	322,00	Промышленное производство	ТТК 289
Чай с молоком и сахаром	200	18,74	1,60	1,50	11,30	62,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 301
Итого за Завтрак	550,00	123,97	37,10	30,30	99,20	822,00		

ОБЕД (второй завтрак)

Салат из квашенной капусты	100	18,0	0,90	3,00	4,80	53,00	Промышленное производство	ТТК 11
Свекольник	300	31,7	2,3	4,9	14,9	117	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 70
Гуляш	100	54,0	13,80	14,50	3,20	199,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 96
Макаронные изделия отварные	180	15,28	6,50	4,40	40,00	233,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 227
Чай с сахаром	200	5,0	0,20	0,00	9,10	36,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 300
Хлеб пеклеваный	30	3,0	2,04	0,39	11,94	59,40	Промышленное производство	ТТК1,6
Хлеб из пшеничной муки	30	3,0	2,28	0,24	14,76	70,20	Промышленное производство	ТТК1,5
Итого за Обед	940,00	130,00	28,02	27,43	98,70	767,60		
Итого за день			65,12	57,73	197,90	1589,60		
Итого за 10 дней			561,21	499,30	1984,75	14911,49		

