



СОГЛАСОВАНО:

Директор/СШ



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

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

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



Утверждаю

" \_\_\_\_\_ " 2022 года



Согласовано

Директор

" \_\_\_\_\_ " 2022 года

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ №311К	120	11,52	12,84	3,60	201,72	311К	2016
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №302	200	6,00	8,20	33,20	238,00	302	2004
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	94,67	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>20,88</b>	<b>21,44</b>	<b>71,12</b>	<b>592,39</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>560</b>	<b>20,88</b>	<b>21,44</b>	<b>71,12</b>	<b>592,39</b>		

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



" \_\_\_\_\_ 2022 года

" \_\_\_\_\_ 2022 года

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302	250	10,50	19,40	58,00	373,00	302	2004
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	30/20	3,30	0,20	27,20	117,40	2	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,05</b>	<b>20,10</b>	<b>121,55</b>	<b>668,73</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>550</b>	<b>18,05</b>	<b>20,10</b>	<b>121,55</b>	<b>668,73</b>		

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



Утверждаю

\_\_\_\_\_ 2022 года



Согласовано

Директор

\_\_\_\_\_ 2022 года

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307К/363К	100/30	12,70	12,80	15,50	227,30	307/363
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	180	6,12	10,98	41,04	293,40	203
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	94,67	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>22,18</b>	<b>24,18</b>	<b>90,86</b>	<b>673,37</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>550</b>	<b>22,18</b>	<b>24,18</b>	<b>90,86</b>	<b>673,37</b>	

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



2022 года



2022 года

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ №302	250	3,75	10,00	39,50	272,50	302
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ №2	30/20	3,30	0,20	27,20	117,40	2
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>11,20</b>	<b>10,70</b>	<b>102,85</b>	<b>566,23</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>550</b>	<b>11,20</b>	<b>10,70</b>	<b>102,85</b>	<b>566,23</b>	

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



\_\_\_\_\_ 2022 года



\_\_\_\_\_ 2022 года

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ № 455	100	12,90	14,90	13,10	238,20	455	2004
СОУС ТОМАТНЫЙ № 363 К	30	0,20	0,70	1,50	13,20	363 К	2016
РИС ОТВАРНОЙ № 304	180	4,00	7,00	44,25	238,00	304	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	94,67	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>20,56</b>	<b>23,00</b>	<b>93,37</b>	<b>644,07</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>550</b>	<b>20,36</b>	<b>22,30</b>	<b>91,87</b>	<b>630,87</b>		

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



Утверждаю



Согласовано  
Директор

\_\_\_\_\_ 2022 года

\_\_\_\_\_ 2022 года

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	250	10,25	18,63	43,40	275,50	175	2011
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ №2	30/20	3,30	0,20	27,20	117,40	2	2004
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>17,70</b>	<b>19,33</b>	<b>106,75</b>	<b>569,23</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>550</b>	<b>17,70</b>	<b>19,33</b>	<b>106,75</b>	<b>569,23</b>		

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



Утверждаю



Согласовано

Директор

\_\_\_\_\_ 2022 года

\_\_\_\_\_ 2022 года

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294	100	16,20	17,20	15,10	280,80	294
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 352	30	0,20	0,70	1,50	13,20	352
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №302	200	6,00	9,40	31,00	240,00	302
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>26,65</b>	<b>27,80</b>	<b>83,95</b>	<b>712,33</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>580</b>	<b>26,65</b>	<b>27,80</b>	<b>83,95</b>	<b>712,33</b>	



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



8 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г				Углеводы, г
<b>Завтрак</b>							
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307К/363К	100/30	12,70	12,80	15,50	227,30	307/363	2016
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №302	180	5,40	7,38	29,88	214,20	302	2004
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>22,25</b>	<b>20,68</b>	<b>81,53</b>	<b>617,83</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>560</b>	<b>22,25</b>	<b>20,68</b>	<b>81,53</b>	<b>617,83</b>		

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

Утверждаю \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_ 2022 года

Согласовано \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_ 2022 года

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302	250	10,50	19,40	58,00	373,00	302
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	30/20	3,30	0,20	27,20	117,40	2
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>17,95</b>	<b>20,10</b>	<b>121,35</b>	<b>666,73</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>550</b>	<b>17,95</b>	<b>20,10</b>	<b>121,35</b>	<b>666,73</b>	

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



« \_\_\_\_\_ 2022 года

\_\_\_\_\_ 2022 года

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г				Углеводы, г
<b>Завтрак</b>							
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ №390	100	12,90	9,10	6,60	132,10	390	2004
СОУС ТОМАТНЫЙ № 363 К	30	0,20	0,70	1,50	13,20	363 К	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	200	6,80	12,20	45,60	326,00	203	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>24,15</b>	<b>22,50</b>	<b>90,05</b>	<b>649,63</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>580</b>	<b>24,15</b>	<b>22,50</b>	<b>90,05</b>	<b>649,63</b>		

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
<b>Итого за период</b>	<b>201,37</b>	<b>209,13</b>	<b>961,88</b>	<b>6 347,34</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>20,14</b>	<b>20,91</b>	<b>96,19</b>	<b>634,73</b>
<b>Соотношение пищевых веществ</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

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

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЦД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 584с.