



УТВЕРЖДАЮ:
Директор



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

Директор

" " 2022 года



Согласовано

Директор

" " 2022 года

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289	250	21,70	24,40	23,60	321,30	289	2011
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	6,00	8,20	33,20	238,00		
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,16	0,40	19,32	94,67	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	560	31,06	33,00	91,12	711,97		
Всего за день:	560	31,06	33,00	91,12	711,97		

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

Утверждаю
 Директор
 _____ 2022 года

Согласовано
 Директор
 _____ 2022 года

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307К/363К	100/30	12,70	12,80	15,50	227,30	307/363	2016
БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОХ) №330	180	17,30	8,30	38,40	300,60	330	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	
Итого за прием пищи:	560	34,15	21,60	90,05	704,23		
Всего за день:	560	34,15	21,60	90,05	704,23		

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

Утверждаю
Директор



_____ 2022 года

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
КАША вязкая молочная из риса и пшена	250	10,25	18,63	43,40	275,50	175
ДРУЖБА с маслом №175	30/20	3,30	0,20	27,20	117,40	2
БУТЕРБРОД с джемом №2	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685
ЧАЙ с сахаром №685	150	0,60	0,60	14,30	68,40	338
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	700	18,30	19,93	121,05	637,63	
Итого за прием пищи:	700	18,30	19,93	121,05	637,63	
Всего за день:				121,05	637,63	

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

Утверждаю
 Директор _____
 " _____ " _____ 2022 года

Согласовано
 Директор _____
 " _____ " _____ 2022 года

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
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
Итого за прием пищи:	580	26,65	27,80	83,95	712,33	
Всего за день:	580	26,65	27,80	83,95	712,33	

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

Утверждаю

Директор

2022 года



Согласовано

Директор

2022 года

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
РЫБА, ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ №247	100	10,90	5,09	2,75	100,00	247	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	200	6,80	12,20	45,60	326,00	203	2011
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №349	200	0,00	0,00	19,40	77,40	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	550	21,65	17,79	88,90	621,73		
Всего за день:	550	21,65	17,79	88,90	621,73		

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



Утверждаю

Директор

Согласовано

Директор

_____ 2022 года

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №492	250	25,40	30,30	41,50	501,90	492	2004
ОВОЩИ ПО СЕЗОН (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,96	3,36	5,34	25,68	1,2,3,4,5	
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	
Итого за прием пищи:	560	30,61	34,16	83,19	705,91		
Всего за день:	560	30,61	34,16	83,19	705,91		

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

Утверждаю

Директор



Согласовано

Директор



« _____ » _____ 2022 года

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ 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 №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	700	18,55	20,70	135,65	735,13		
Всего за день:	700	18,55	20,70	135,65	735,13		

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



Утверждаю

 Директор
 " _____ 2022 года



Согласовано

 Директор
 " _____ 2022 года

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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
КАША ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ РАССЫПЧАТАЯ ТТК № 79	180	5,80	5,60	42,28	238,00	ТТК №79	
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	
Итого за прием пищи:	550	22,36	21,60	91,40	644,07		
Всего за день:	550	22,36	21,60	91,40	644,07		

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

Утверждаю

Директор

_____ 2022 года

Согласовано

Директор

_____ 2022 года



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307К/363К	100/30	12,70	12,80	15,50	227,30	307/363	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	180	6,12	10,98	41,04	293,40	203	2011
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №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	
Итого за прием пищи:	550	22,18	24,18	90,86	673,37		
Всего за день:	550	22,18	24,18	90,86	673,37		

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



Утверждаю

Директор

« _____ » _____ 2022 года

10 день

« _____ » _____ 2022 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
КАША вязкая молочная рисовая с маслом №302	250	3,75	10,00	272,50	302	2011
БУТЕРБРОД с джемом №2	30/20	3,30	0,20	117,40	2	2004
ЧАЙ с сахаром №685	200	0,20	0,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ пшеничный	50	3,95	0,50	118,33	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	550	11,20	10,70	566,23		
Всего за день:	550	11,20	10,70	566,23		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	б	ж	уг	ккал
Итого	236,71	231,46	979,02	6 712,60
Итого за период	23,67	23,15	97,90	671,26
Среднее значение за период	1	1	4	
Соотношение пищевых веществ				

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

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

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 олюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна - М. ДеЛи принт 2011 - 584с.