


УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "СОЮЗ-К"



СОГЛАСОВАНО:  
Директор МОУ *МКОУ "Клетская СШ"*  
*Федорова Е.П.*  
*29.12.2023г*



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:



Согласовано:

Директор

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ №311К	100	9,60	11,60	7,50	175,90	311К	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	180	5,50	5,49	24,60	175,00	303	2017
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор св., капуста квашеная,огурец сол., помидор сол.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>20,20</b>	<b>17,75</b>	<b>74,10</b>	<b>547,70</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>630</b>	<b>20,20</b>	<b>17,75</b>	<b>74,10</b>	<b>547,70</b>		

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



Согласовано:

Директор

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША вязкая молочная из риса и пшеницы №175	250	14,25	12,75	43,40	275,70	175	2017
БУТЕРБРОД с маслом №1 (БАТОН)	40/10	2,36	7,49	14,89	146,00	1	2017
ЧАЙ с сахаром и лимоном №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ФРУКТЫ свежие (ЯБЛОКО) ТК №338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	ТК №338	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>17,51</b>	<b>20,84</b>	<b>87,79</b>	<b>550,10</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>650</b>	<b>17,51</b>	<b>20,84</b>	<b>87,79</b>	<b>550,10</b>		

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



Согласовано:

Директор

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ № 455	100	12,10	11,40	13,30	202,70	455	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	180	6,12	10,98	41,04	293,40	203	2011
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор св., капуста квашеная, огурец сол., помидор сол.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685 а	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685 а	2011
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>22,72</b>	<b>23,14</b>	<b>89,34</b>	<b>666,60</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>630</b>	<b>22,72</b>	<b>23,14</b>	<b>89,34</b>	<b>666,60</b>		

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



4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	220	18,00	21,78	35,64	380,40	492	2004
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор св., капуста квашеная, огурец сол., помидор сол.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	639	2004
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>22,70</b>	<b>22,54</b>	<b>76,04</b>	<b>577,20</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>570</b>	<b>22,70</b>	<b>22,54</b>	<b>76,04</b>	<b>577,20</b>		

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



Согласовано:

Директор

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ № 289	250	18,10	18,30	30,60	345,60	289	2017
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор св., капуста квашеная, огурец сол., помидор сол.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>23,30</b>	<b>18,96</b>	<b>72,80</b>	<b>544,40</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>600</b>	<b>23,30</b>	<b>18,96</b>	<b>72,80</b>	<b>544,40</b>		



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



Согласовано:  
Директор \_\_\_\_\_

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ № 181	250	7,30	8,12	27,25	256,25	181	2017
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)	35/5/10	5,80	8,30	14,83	137,00	3	2017
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ПЕЧЕНЬЕ №9	50	3,80	4,90	35,60	187,00	9	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>17,10</b>	<b>21,32</b>	<b>92,68</b>	<b>638,25</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>550</b>	<b>17,10</b>	<b>21,32</b>	<b>92,68</b>	<b>638,25</b>		

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



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294	100	13,40	16,20	16,20	280,60	294	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	180	5,50	5,49	24,60	175,00	303	2017
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор св., капуста квашеная, огурец сол., помидор сол.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>23,50</b>	<b>22,45</b>	<b>76,00</b>	<b>628,10</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>630</b>	<b>23,50</b>	<b>22,45</b>	<b>76,00</b>	<b>628,10</b>		



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



Согласовано:

Директор

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363	100/30	12,50	11,77	15,60	211,30	307/363	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	180	6,12	10,98	41,04	293,40	203	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	639	2004
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>22,32</b>	<b>23,35</b>	<b>94,14</b>	<b>679,50</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>560</b>	<b>22,32</b>	<b>23,35</b>	<b>94,14</b>	<b>679,50</b>		

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



Согласовано:

Директор

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302	250	13,16	19,37	43,00	372,70	302	2004
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2 (БАТОН)	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 (ЯБЛОКО) ТК№338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	ТК№338	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>17,26</b>	<b>20,17</b>	<b>99,50</b>	<b>616,50</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>650</b>	<b>17,26</b>	<b>20,17</b>	<b>99,50</b>	<b>616,50</b>		

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



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" № 390	100	12,90	9,20	6,50	132,20	390	2004
РИС ОТВАРНОЙ № 304	180	4,56	8,16	46,70	263,16	304	2017
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор св., капуста квашеная,огурец сол., помидор сол.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>22,06</b>	<b>18,12</b>	<b>88,40</b>	<b>567,86</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>630</b>	<b>22,06</b>	<b>18,12</b>	<b>88,40</b>	<b>567,86</b>		

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

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

<b>Итого</b>	<b>б</b>	<b>ж</b>	<b>уг</b>	<b>ккал</b>
<b>Итого за период</b>	<b>208,67</b>	<b>208,64</b>	<b>850,79</b>	<b>6 016,21</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>20,87</b>	<b>20,86</b>	<b>85,08</b>	<b>601,62</b>
<b>Соотношение пищевых веществ</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

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. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД 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 на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.