

**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

Верю:



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>							
Омлет из мяса птицы №311К	100	9,60	11,60	7,50	175,90	311К	
Пюре гречневая вязкая (гарнир) №303	180	5,50	5,49	24,60	175,00	303	2017
Салат овощной 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
Хлеб 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>Итого 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**

Утверждаю:



**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 ПШЕНА №175	250	14,25	12,75	43,40	275,70		
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



Утверждаю:



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>							
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363 (говядина)	100/30	12,50	11,77	15,60	211,30	307/363	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	180	6,12	10,98	41,04	293,40	203	2011
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ №2	100	1,50	0,10	8,50	40,70	2	
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>660</b>	<b>23,62</b>	<b>23,45</b>	<b>97,24</b>	<b>693,90</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>660</b>	<b>23,62</b>	<b>23,45</b>	<b>97,24</b>	<b>693,90</b>		

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

тверждаю:



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>							
ЦУЛЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	220	18,00	21,78	35,64	380,40		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор св., капуста вашеная,огурец сол., помидор сол.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
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>22,50</b>	<b>22,54</b>	<b>70,64</b>	<b>550,90</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>570</b>	<b>22,50</b>	<b>22,54</b>	<b>70,64</b>	<b>550,90</b>		

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

Утверждаю:



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>							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №294 А	100/30	18,00	21,78	35,64	380,40	294А	
БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОХ)	180	17,30	8,30	40,00	300,60		
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>660</b>	<b>40,50</b>	<b>30,74</b>	<b>117,84</b>	<b>879,80</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>660</b>	<b>40,50</b>	<b>30,74</b>	<b>117,84</b>	<b>879,80</b>		

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

тверждаю:



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 МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302	250	7,30	8,12	27,25	256,25		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)	35/5/10	5,80	8,30	14,83	137,00	3	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,30	1,30	25,90	123,50	692	
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>16,00</b>	<b>18,32</b>	<b>82,28</b>	<b>585,15</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>650</b>	<b>16,00</b>	<b>18,32</b>	<b>82,28</b>	<b>585,15</b>		

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

Верю:



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>							
ПАШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ	320	22,00	19,60	62,50	490,90	168	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) ТKN№338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	TKN№338	2017
САХАР С ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>22,90</b>	<b>20,20</b>	<b>92,00</b>	<b>619,30</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>670</b>	<b>22,90</b>	<b>20,20</b>	<b>92,00</b>	<b>619,30</b>		



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

тверждаю:



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			
<b>Завтрак</b>							
БЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363 (говядина)	100/30	12,50	11,77	15,60	211,30	307/363	2016
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №139	200	7,51	10,46	39,13	190,80		
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>580</b>	<b>23,71</b>	<b>22,83</b>	<b>92,23</b>	<b>576,90</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>580</b>	<b>23,71</b>	<b>22,83</b>	<b>92,23</b>	<b>576,90</b>		

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

Согласовано:



Согласовано:

Директор



9 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>							
ТОПЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №294 А	100/30	18,00	21,78	35,64	380,40	294А	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	180	5,50	5,49	24,60	175,00	303	2017
САЛАТ КАБАЧКОВАЯ №6	100	1,80	8,60	7,50	115,40	6	
ТОРТ 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>660</b>	<b>29,40</b>	<b>36,37</b>	<b>106,84</b>	<b>845,60</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>660</b>	<b>29,40</b>	<b>36,37</b>	<b>106,84</b>	<b>845,60</b>		

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

тверждаю:



**10 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>							
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" № 390	100	12,90	9,20	6,50	132,20	390	2004
КАША ПШЕНИЧНО-ОТВАРНОЙ № 304	180	4,56	8,16	46,70	263,16	304	2011
САЛАТ ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св., помидор св., капуставашеная,огурец сол., помидор сол.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
КОФЕ 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**

**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>238,40</b>	<b>231,16</b>	<b>909,36</b>	<b>6 417,21</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>23,84</b>	<b>23,12</b>	<b>90,94</b>	<b>641,72</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. Гучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с.  
Курихин 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.