

Согласовано  
Директор

*МОУ СОШ № 11 Ветхово Тамбов*  
*Жукова Е.А.*

09.01.2025



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

2025

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

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	15/30/40	8.4	6.2	35.0	236	2	2004
Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным	250	10.0	12.3	38.3	341	311	2004
Чай с сахаром	200/15	0.2	0.0	15.0	58	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18.6</b>	<b>18.5</b>	<b>88.3</b>	<b>635</b>		

2 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Фрикадельки из птицы с соусом томатным	100/30	12.7	13.2	12.4	222	297/593	2011/2004
Каша гречневая вязкая	180	5.4	8.2	26.9	205	302	2004
Напиток из плодов шиповника	200	0.1	0.0	28.2	95	378	2011
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	115	ТТК 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>21.9</b>	<b>21.7</b>	<b>91.8</b>	<b>637</b>		

3 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Вареники из полуфабриката промышленного производства с творогом , соус молочный	220/30	16.7	16.8	42.4	412	725/596	2004
Кофейный напиток с молоком	200	2.5	3.6	28.7	152	692	2004
Фрукты свежие (яблоко)	100	0.5	0.4	9.5	43	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>19.7</b>	<b>20.8</b>	<b>80.6</b>	<b>607</b>		

4 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, икра из свеклы)	100	2.2	0.7	12.8	62	ТТК 1,2,3,4,78	2021/2004
Тефтели рыбные с соусом томатным	100/30	11.7	10.5	13.6	188	239	2011
Картофель отварной (или пюре картофельное)	180	3.6	7.4	29.2	200	518/520	2004
Чай с сахаром	200/15	0.2	0.0	15.0	58	685	2004
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.4	115	ТТК 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>675</b>	<b>21.4</b>	<b>18.9</b>	<b>95.0</b>	<b>623</b>		

5 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, икра из свеклы)	100	2.2	0.7	12.8	30	ТТК 1,2,3,4,78	2021/2004
Плов из птицы	230	16.1	21.9	34.7	442	492	2004
Напиток из плодов шиповника	200	0.1	0.0	28.2	95	388	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	92	ТТК 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>21.4</b>	<b>22.8</b>	<b>95.2</b>	<b>659</b>		

6 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом сливочным	10/30	6.7	7.6	14.6	136	1	2004
Каша молочная манная	250	9.8	10.4	43.9	301	302	2004
Фрукты свежие (яблоко)	150	0.6	0.6	14.3	65	338	2011
Чай с молоком	200	1.6	1.6	17.3	87	378	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>18.7</b>	<b>20.2</b>	<b>90.1</b>	<b>589</b>		

7 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, икра из свеклы)	100	2.2	0.7	12.8	62	ТТК 1,2,3,4,7,8	2021/2004
Гуляш из филе птицы	100	9.2	12.7	0.5	156	337	2004
Макаронные изделия отварные	180	5.3	6.2	35.3	221	516	2004
Чай с сахаром	200/15	0.2	0.0	15.0	58	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	92	ТТК 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>635</b>	<b>19.9</b>	<b>19.8</b>	<b>83.1</b>	<b>589</b>		

8 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Вареники из полуфабриката промышленного производства с картофелем, соус сметанный	220/40	17.0	20.5	42.4	387	725/600	2004
Бутерброд с повидлом	30/40	3.0	0.2	27.5	169	1	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.3	0.0	15.2	60	686	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>552</b>	<b>20.3</b>	<b>20.7</b>	<b>85.1</b>	<b>616</b>		

9 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, икра из свеклы)	100	2.2	0.7	12.8	62	ТТК 1,2,3,4,78	2021/2004
Котлета рубленая из птицы	100	11.6	12.8	23.0	229	498	2004
Каша гречневая вязкая	180	5.4	8.2	11.3	139	302	2004
Напиток из плодов шиповника	200	0.1	0.0	28.2	95	378	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.3	19.5	92	ТТК 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>22.3</b>	<b>22.0</b>	<b>94.8</b>	<b>617</b>		

10 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенным	250/30	15.3	10.9	58.0	421	315	2004
Бутерброд с маслом	10/40	3.0	8.5	19.5	169	1	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.3	0.0	15.2	60	686	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>552</b>	<b>18.6</b>	<b>19.4</b>	<b>92.7</b>	<b>650</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

<b>Итого</b>		<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Энергетическая ценность,ккал</b>		
<b>Итого за период</b>		<b>202.8</b>	<b>204.8</b>	<b>896.7</b>	<b>6,222.0</b>		
<b>Среднее значение за период</b>		<b>20.3</b>	<b>20.5</b>	<b>89.7</b>	<b>622.2</b>		

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 питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 584с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий диетического питания для предприятий общественного питания / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2002. - 632с.

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 предприятий общественного питания / Под ред. Ф.Л.Марчука - М.Хлебпродинформ, 1996. - 617с.

