

Согласовано

Директор *И.В. Иванова*



Российская Федерация  
Утверждаю  
Директор ООО "Венера"  
Иванова И.В.



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

2025

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

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, крах из свеклы)	100	2,2	0,7	12,8	62,0	ТТК № 1,2,3,4,5,78	2021/2004
Щи из свежей капусты с картошкой №88	250	1,9	5,0	9,3	90,3	88	2011
Котлета рубленая из птицы № 498	100	12,8	14,1	22,9	229,0	498	2004
Макаронные изделия отварные №516	180	6,4	7,4	35,1	247,0	516	2004
Чай с сахаром и лимоном №686	200	0,3	0,0	15,2	60,0	696	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб лежалый	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>29,1</b>	<b>27,8</b>	<b>131,3</b>	<b>859,4</b>		

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

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (отурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы)	100	2,2	0,7	12,8	62,0	ТТК № 1,2,3,4,5,78	2021/2004
Суп картофельный с крутой (рис) № 101	250	1,9	2,8	12,1	87,5	101	2011
Пельмени отварные с маслом № 719	220	20,9	25,1	43,5	480,0	719	2004
Кисель из повидла №647	200	0,1	0,0	28,2	95,3	647	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>30,6</b>	<b>29,2</b>	<b>132,6</b>	<b>895,9</b>		

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

**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5,78	2021/2004
Рассольник Ленинградский № 132	250	3,0	4,0	20,1	135,0	132	2004
Плов из птицы №492	230	20,0	26,0	33,0	447,4	492	2004
Компот из свежих плодов № 631	200	0,2	0,2	27,1	111,1	631	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>30,9</b>	<b>31,1</b>	<b>126,8</b>	<b>919,9</b>		

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

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5,78	2021/2004
Борщ с капустой и картофелем со сметаной №82	250/5	2,0	5,0	13,0	120,9	82	2011
Печень по-строгановски №431	100	13,6	13,6	12,0	215,0	431	2004
Картофель отварной или картофелем пюре	180	4,8	8,8	29,2	200,0	518/520	2004
Чай с сахаром и лимоном №686	200	0,2	0,0	15,0	58,0	686	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>935</b>	<b>28,3</b>	<b>28,3</b>	<b>115,8</b>	<b>820,3</b>		

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

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5,78	2021/2004
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	250	3,5	4,0	15,5	117,5	103	2011
Гуляш из филе птицы № 337	120	11,4	15,2	5,6	205,0	337	2004
Каша гречневая вязкая №302	180	5,4	8,2	26,9	205,0	302	2004
Кисель из повидла №647	200	0,1	0,0	28,2	95,3	647	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>27,4</b>	<b>28,3</b>	<b>118,7</b>	<b>829,5</b>		

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

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5,78	2021/2004
Суп картофельный с горохом №102	250	5,0	4,5	19,0	147,3	102	2011
Тфтели с соусом 2-вариант № 462/593	100/30	10,4	17,6	15,9	248,0	462/593	2004
Макаронные изделия отварные №516	180	6,4	7,4	35,1	247,0	516	2004
Чай с сахаром и лимоном №686	200	0,3	0,0	15,2	60,0	686	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>29,1</b>	<b>30,4</b>	<b>127,7</b>	<b>909,0</b>		

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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5,78	2021/2004
Рассольник Ленинградский	250	3,0	4,0	20,1	135,0	132	2004
Плов из пшцы №492	230	20,0	26,0	33,0	447,0	492	2004
Компот из свежих плодов № 631	200	0,2	0,2	27,1	111,1	631	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>30,9</b>	<b>31,1</b>	<b>126,8</b>	<b>919,5</b>		



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

8 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свежсы)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5,78	2021/2004
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	250	2,9	2,8	20,1	117,5	103	2011
Тефтели рыбные с соусом томатным № 239	100/30	12,7	16,8	10,8	187,0	239	2011
Картофель отварной или картофельное пюре	180	4,8	8,8	29,2	200,0	518/520	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>27,8</b>	<b>29,3</b>	<b>133,4</b>	<b>837,7</b>		

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

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5,78	2021/2004
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,9	5,0	9,3	90,3	88	2011
Фрикадельки из птицы с соусом № 297/593	100/30	12,7	15,2	12,4	222,0	297/593	2011/2004
Макаронные изделия отварные №516	180	6,4	7,4	35,1	247,0	516	2004
Чай с сахаром и лимоном №686	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	686	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>982</b>	<b>29,0</b>	<b>28,5</b>	<b>118,6</b>	<b>845,7</b>		

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

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5,78	2021/2004
Суп картофельный с горохом №102	250	5,8	5,5	15,2	147,3	102	2011
Чайохбыи № 491	100	10,1	12,9	20,4	206,0	491	2004
Каша гречневая вязкая №302	180	5,4	8,2	26,9	205,0	302	2004
Компот из свежих плодов № 631	200	0,2	0,2	19,5	91,9	631	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>28,5</b>	<b>27,7</b>	<b>124,5</b>	<b>856,9</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	б	ж	уг	ккал
	<b>Итого за период</b>	<b>291,6</b>	<b>291,7</b>	<b>1 256,2</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>29,2</b>	<b>29,2</b>	<b>125,6</b>	<b>869,4</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.

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