

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор



СОГЛАСОВАНО:  
Директор МОУ

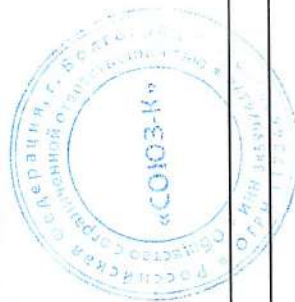


24.01.2025

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:

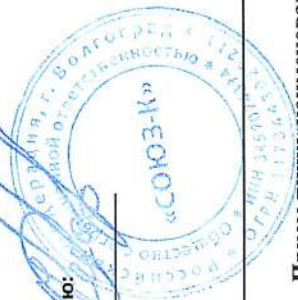
Директор

1 день

| Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                            |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА №175 | 250          | 14,25            | 12,75   | 43,40       | 275,70                        | 175          |                  |
| 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       |                  |
| Итого за прием пищи:               | 650          | 17,51            | 20,84   | 87,79       | 550,10                        |              |                  |
| Всего за день:                     | 650          | 17,51            | 20,84   | 87,79       | 550,10                        |              |                  |

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

Утверждаю:



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 |                               |              |                  |
| Завтрак                                                                              |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 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          |                  |
| 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       |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                 | 630          | 20,20            | 17,75   | 74,10       | 547,70                        |              |                  |
| Всего за день:                                                                       | 630          | 20,20            | 17,75   | 74,10       | 547,70                        |              |                  |

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



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

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

Утверждаю:



Согласовано:

Директор.



4 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                                              |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492                                                                  | 220          | 18,00            | 21,78   | 35,64       | 380,40                        | 492          |                  |
| 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      |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                 | 570          | 22,70            | 22,54   | 76,04       | 577,20                        |              |                  |
| Всего за день:                                                                       | 570          | 22,70            | 22,54   | 76,04       | 577,20                        |              |                  |

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



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 |                               |              |                  |
| Завтрак                                                                              |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 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          |                  |
| 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      |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                 | 630          | 23,50            | 22,45   | 76,00       | 628,10                        |              |                  |
| Всего за день:                                                                       | 630          | 23,50            | 22,45   | 76,00       | 628,10                        |              |                  |

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

Утверждаю:   
 «СОЮЗ-К»  
 ООО «СОЮЗ-К»  
 ОГРН 1173443010000  
 ИНН 3459074030  
 М.П. «31.05.2018»

Согласовано:  
 Директор   
 М.П. «31.05.2018»  
 М.П. «31.05.2018»

6 день

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                   |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181 | 250          | 7,30             | 8,12    | 27,25       | 256,25                        | 181          |                  |
| 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            |                  |
| Итого за прием пищи:                      | 550          | 17,10            | 21,32   | 92,68       | 638,25                        |              |                  |
| Всего за день:                            | 550          | 17,10            | 21,32   | 92,68       | 638,25                        |              |                  |

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



Утверждаю: \_\_\_\_\_

Согласовано:

Директор \_\_\_\_\_



7 день

| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                            |              | 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 ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №68                    | 50           | 3,30             | 0,60    | 17,10       | 90,50                         | ТТК №68      |                  |
| Итого за прием пищи:                       | 560          | 22,32            | 23,35   | 94,14       | 679,50                        |              |                  |
| Всего за день:                             | 560          | 22,32            | 23,35   | 94,14       | 679,50                        |              |                  |

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

Утверждаю:

Согласовано:

Директор

8 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                                                      |              | Завтрак          |         |             |                               |              |                  |
|                                                                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ № 289                                                                  | 250          | 18,10            | 18,30   | 30,60       | 345,60                        | 289          |                  |
| 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       |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                 | 600          | 23,30            | 18,96   | 72,80       | 544,40                        |              |                  |
| Всего за день:                                                                       | 600          | 23,30            | 18,96   | 72,80       | 544,40                        |              |                  |

Утверждаю:

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 |                               |              |                  |
| Завтрак                                    |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302 | 250          | 13,16            | 19,37   | 43,00       | 372,70                        | 302          |                  |
| 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       |                  |
| Итого за прием пищи:                       | 650          | 17,26            | 20,17   | 99,50       | 616,50                        |              |                  |
| Всего за день:                             | 650          | 17,26            | 20,17   | 99,50       | 616,50                        |              |                  |

## лет МОУ

**Согласовано:**

**Директор**

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             |
| РИС ОТВАРНОЙ № 304                                                                   | 180          | 4,56             | 8,16         | 46,70        | 263,16                        | 304          |                  |
| 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>630</b>   | <b>22,16</b>     | <b>18,12</b> | <b>93,60</b> | <b>592,16</b>                 |              |                  |
| <b>Всего за день:</b>                                                                | <b>630</b>   | <b>22,16</b>     | <b>18,12</b> | <b>93,60</b> | <b>592,16</b>                 |              |                  |

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                       | б      | ж      | уг     | ккал     |
|-----------------------------|--------|--------|--------|----------|
| Итого за период             | 208,77 | 208,64 | 855,99 | 6 040,51 |
| Среднее значение за период  | 20,88  | 20,86  | 85,60  | 604,05   |
| Соотношение пищевых веществ | 1      | 1      | 4      |          |

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.