



СОГЛАСОВАНО:

Директор



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Примерное 10-ти дневное меню
для обеспечения бесплатным
питанием
возрастной группы 12-18 лет

10-ти дневное меню для

Утверждаю
Директор

[Подпись]

21.09.2025

Общество с ограниченной ответственностью «СЮЗ К»
для документов
ИНН 77-07-008714
ОГРН 1175034940075

01.09.2025

Согласовано
Директор
Болшое Болосное

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №302	250	8,90	11,50	43,00	262,75	ТТК №302	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10	5,80	8,00	11,60	147,00	3	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379	
Итого за прием пищи:	550	21,81	22,66	91,69	626,68		

1. The first step is to identify the key components of the system. This involves understanding the hardware, software, and data involved in the process.

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

Утверждаю

Директор

Согласовано

Директор

МКОУ

Большовская



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ №2	100/2	1,5	0,1	8,5	40,7	2	
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363	100/30	12,70	12,90	15,50	227,30	307/363	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	160	4,90	4,90	27,30	145,84	303	
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7	
Итого за прием пищи:	642	22,4	18,4	86,9	570,8		



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

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



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ или ПОМИДОР СВЕЖИЙ) № 27	100	1,1	0,0	2,3	18,0	27	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	220	16,50	22,44	38,70	432,25	492	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7	
Итого за прием пищи:	570	21,03	22,94	77,63	615,65		

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	20	2,62	0,28	3,12	110,12	6	
ЧУЧ С СУХОФРУКТАМИ И ЦИТРУСОВЫМИ №28	300	0,30	0,00	12,30	60,30	28	
КУЛЬДОРЕТ ОВЯННЫЙ С ЯБЛОННЫМ №310	300	3,89	2,34	30,24	183,24	310	
ЧУЧ С КОЛЛЕКТРИ БЕРМЕР В ПОЛУТОННОМ СОУСЕ ЦИТРУСОВЫЙ	100	10,2150	13,0130	17,3170	132,00130	310	
ЧУЧОЮ ИЗ БЕРМЕР БЕРМЕР ЛАПЕНУ В ЛОЖИТЕ С ОВОЩНЫМ №							
Итого за прием пищи:							



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

10-ти дневное меню для

Утверждаю _____
Директор _____

Российская Федерация
Общество с ограниченной ответственностью
«СОЮЗ К»
для документов
ИНН 34-05-00874
ОГРН 11453340301815

21.08.2024

Директор

21.09.2025

Согласовано
Директор

Наименование объекта	Площадь, га	Площадь, га				Всего, га	Всего, га
		Земельный фонд	Земельный фонд	Земельный фонд	Земельный фонд		
Земельный фонд	20	20	20	20	20	20	
Земельный фонд	300	300	300	300	300	300	
Земельный фонд	330	330	330	330	330	330	
Земельный фонд	100	100	100	100	100	100	

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

Утверждаю
 Директор МОУ
 01.08.2017

Согласовано
 Бельшовская
 Директор

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ № 175	180	13,60	13,90	31,25	270,00	175	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	30/20	5,00	4,40	25,20	156,00	2	2017
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017
Итого за прием пищи:	550	19,40	18,90	85,75	552,40		

наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
		белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Завтрак							
каша рисовая молочная с маслом и сахаром	180	13,60	13,90	31,25	270,00	175	
бутерброд с повидлом	30/20	5,00	4,40	25,20	156,00	2	2017
чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
фрукты свежие (яблоко)	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017
Итого за прием пищи:	550	19,40	18,90	85,75	552,40		

Утверждаю
 Директор МОУ
 01.08.2017

Согласовано
 Бельшовская
 Директор

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

Утверждено
Директор
С.И. Д. Д. Д.
Согласовано
Директор
С.И. Д. Д. Д.

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181	180	9,50	9,20	35,66	238,06	181	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10	5,80	8,00	11,60	147,00	3	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017
Итого за прием пищи:	550	19,06	20,46	77,50	554,06		

наименование блюда	порция	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	энергетическая ценность	№ рецеп-туры	всего за прием пищи	
							белки, г	жиры, г
Завтрак	220	13,40	18,60	82,12	525,46		225,46	
	130	0,00	0,00	14,30	68,40	338	338	2017
	300	0,30	0,00	12,00	58,00	3011	3011	2017
	300	2,00	4,40	32,30	126,00	3	3	2017
Обед	180	13,00	13,30	31,32	318,00	181	181	

Утверждено
Директор
С.И. Д. Д. Д.
Согласовано
Директор
С.И. Д. Д. Д.

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



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			
Завтрак							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (КАПУСТА КВАШЕНАЯ №3 или ИКРА КАБАЧКОВАЯ №88	100	1,80	8,60	7,50	115,40	3/88	
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363	100/30	10,90	9,80	22,40	210,60	455/363	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	160	4,90	4,80	27,30	145,84	303	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,49	70,90	6	
Итого за прием пищи:	620	20,27	23,50	87,69	609,14		

Всего за день:	1000	10,72	31,02	80,26	200,23		
Легко усваиваемая пища	20	2,62	0,70	3,12	11,73		
Всего за день:	300	0,50	0,00	12,00	28,00	682	30,1
Жирное белое мясо (говядина) № 320	320	14,34	30,24	23,40	400,00	320	
№ 1	100	0,74	0,11	1,01	2,70	1	
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (КАПУСТА КВАШЕНАЯ №3 или ИКРА КАБАЧКОВАЯ №88	100	1,80	8,60	7,50	115,40	3/88	
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363	100/30	10,90	9,80	22,40	210,60	455/363	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	160	4,90	4,80	27,30	145,84	303	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,49	70,90	6	
Итого за день:	620	20,27	23,50	87,69	609,14		



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

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

Утверждаю
Директор
01.09.2017

Российская Федерация, г. Волгоград
Общество с ограниченной ответственностью
«СОЮЗ К»
Для документов
ИНН 3455050069 ОГРН 1153443011134

Согласовано
Директор
01.09.2017

Волгоградская область
Муниципальное образование «Волжский район»
Казенное общеобразовательное учреждение «Школа №105»

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ или ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) № 1	100	0,5	0,1	1,01	6,0	1	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ № 259	250	14,30	20,50	53,40	406,00	259	
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
Итого за прием пищи:	600	18,95	21,06	90,56	586,33		

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ или ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) № 1	250	14,30	20,50	53,40	406,00	259	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ № 259	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	600	18,95	21,06	90,56	586,33		
Итого за прием пищи:	600	18,95	21,06	90,56	586,33		

Утверждаю
Директор
01.09.2017

Российская Федерация, г. Волгоград
Общество с ограниченной ответственностью
«СОЮЗ К»
Для документов
ИНН 3455050069 ОГРН 1153443011134

Согласовано
Директор
01.09.2017

Волгоградская область
Муниципальное образование «Волжский район»
Казенное общеобразовательное учреждение «Школа №105»

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

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

Утверждаю
 Директор
 [Подпись]
 01.09.2012

Согласовано
 Директор
 [Подпись]
 01.09.2012

10 день

Прием пищи, наименование блока	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ №154	250/30	12,5	16,6	48,5	321,1	154	
ПЕЧЕНЬЕ №9	30	3,80	4,10	14,00	90,50	9	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К	200	0,20	0,00	9,20	42,00	685К	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
Итого за прием пищи:	560	20,45	21,2	92,85	569,93		

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Завтрак							
Лапшевник с творогом с соусом молочным №154	250	12,50	16,60	48,50	321,10	154	
Печенье №9	30	3,80	4,10	14,00	90,50	9	
Чай с сахаром каркаде №685К	200	0,20	0,00	9,20	42,00	685К	2011
Хлеб пшеничный №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
Итого за прием пищи:	560	20,45	21,20	92,85	569,93		
Обед							
Курица запеченная с картофелем №303	120	4,10	6,40	35,00	237,80	303	2013
Салат №1	100/30	12,50	14,80	12,40	230,20	324/303	

Утверждаю
 Директор
 [Подпись]
 01.09.2012

Согласовано
 Директор
 [Подпись]
 01.09.2012

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

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	202,29/204,99	210,06/210,26	854,68/855,78	5848,09/5849,69
Среднее значение за период	20,2/20,4	21,0/21,0	85,4/85,5	584,8/584,9
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, 2017. - 543с.

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 блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 584с.