СОГЛАСОВАНО:
Директор МКОУ Теремовская СШ
Глебудина А.В.
01.09.25г.

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 МОУ

Утверждаю

Директор

Согласовано

Директор МКОУ

Глебудина

01.09.25г.

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 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** | | |

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

Утверждаю

Директор

Согласовано

Директор МКОУ

Глебушина А.В.

01.09.25г.

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 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

Утверждаю

Директор

Согласовано

Директор

01.09.25 г

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецен-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ 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** | | |

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

Утверждаю
Директор

Согласовано
Директор МКОУ
Глебудина А.
01.09.25г.

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА,ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ № 229 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК№106 ) | 100 | 10,2/12,9 | 12,9/13,10 | 13,3/14,4 | 175,00/176,60 | 229/106 | 2017 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310 | 200 | 3,80 | 5,74 | 30,68 | 192,80 | 310 | 2017 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686 | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | 686 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6 | 50 | 3,95 | 0,50 | 21,15 | 116,33 | 6 | |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **18,25/20,95** | **19,14/19,34** | **80,33/81,43** | **544,13/545,73** | | |

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

Утверждаю

Директор

Согласовано

Директор

01.09.2

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 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** | | |

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

Утверждаю

Директор

Согласовано

Директор МКОУ

Глебудина

01.09.25 г.

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 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** | | |

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

Утверждаю

Директор

Согласовано

Директор

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая 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** | | |

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

Утверждаю

Директор

Согласовано

Директор МКОУ Теркинская СШ

Олбудинова

01.09.25

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 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** | | |

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

Утверждаю
Директор

Согласовано
Директор МКОУ Теркинская СШ
01.09.25

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 294/363 | 100/30 | 12,20 | 14,80 | 15,40 | 220,80 | 294/363 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203 | 170 | 4,19 | 6,50 | 32,00 | 221,80 | 203 | 2017 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686 | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 | 686 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6 | 50 | 3,95 | 0,50 | 21,15 | 116,33 | 6 | |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **20,64** | **21,80** | **83,75** | **618,93** | | |

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

Утверждаю
Директор

Согласовано
Директор МКОУ Теркинская СШ
Олебудин
01.09.25

**10 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 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** | | |

## 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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2017. - 543с.

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

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