С О Г Л А С О В А Н О:
Директор .В.Горбачева
_____
01.09.2025г

У Т В Е Р Ж Д А Ю:
Директор
._____
01.09.2025г

МКОУ Кумылженская СШ № 2

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

рждаю
ктор

Согласовано
Директор
.В.ГОРБАЧЕВА

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ІА МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №302	250	8,90	11,50	43,00	262,75	302	
Б ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
ЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10	5,80	8,00	11,60	147,00	3	2017
ЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379	
го 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

ерждаю
ректор

Согласовано
Директор
В.Горбачева

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							
ЕКЛА ОТВАРНАЯ №2	100/2	1,5	0,1	8,5	40,7	2	
ФТЕЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363	100/30	12,70	12,90	15,50	227,30	307/363	
ША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	160	4,90	4,90	27,30	145,84	303	
Й С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7	
го 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

ждаю
ктор

Согласовано
Директор
.В.Горбачева

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ или ПОМИДОР КИЙ) № 27	100	1,1	0,0	2,3	18,0	27	
В ИЗ ПТИЦЫ № 492	220	16,50	22,44	38,70	432,25	492	
ПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	
Б РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7	
о 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

рждаю
ектор

Согласовано
Директор
.В.ГОРБАЧЕВА

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА,ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 9 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
ТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310	200	3,80	5,74	30,68	192,80	310	2017
Й С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
го 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

рждаю
ектор

Согласовано
Директор
.В.ГОРБАЧЕВА

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							
ША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ 5	180	13,60	13,90	31,25	270,00	175	
ЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	30/20	5,00	4,40	25,20	156,00	2	2017
С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
КТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017
о 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

ждаю
ктор
_____

Согласовано
Директор
_____ .В.Горбачева

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							
А МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181	180	9,50	9,20	35,66	238,06	181	
РБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10	5,80	8,00	11,60	147,00	3	2017
ЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379	
КТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)№338	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017
о 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

даю
тор
_____

Согласовано
Директор
_____ .В.Горбачева

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							
ЦИ ПО СЕЗОНУ (КАПУСТА КВАШЕНАЯ №3 или ИКРА ЧКОВАЯ №88	100	1,80	8,60	7,50	115,40	3/88	
ЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОМ ТОМАТНЫМ № 455/363	100/30	10,90	9,80	22,40	210,60	455/363	
А ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	160	4,90	4,80	27,30	145,84	303	
ПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	
Б ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,49	70,90	6	
о 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

ерждаю
ектор

Согласовано
Директор

.В.Горбачева

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							
ОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ или ОГУРЕЦ СЖИЙ)№ 1	100	0,5	0,1	1,01	6,0	1	
РКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ № 259	250	14,30	20,50	53,40	406,00	259	
Й С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
го 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

ждаю
ктор
_____

Согласовано
Директор
_____ .В.Горбачев

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							
ЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 4/363	100/30	12,20	14,80	15,40	220,80	294/363	
АРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	170	4,19	6,50	32,00	221,80	203	2017
С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
Б ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
о 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

рждаю
ектор
_____

Согласовано
Директор
_____
.В.Горбачева

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ №154	250/30	12,5	16,6	48,5	321,1	154	
ЕНЬЕ №9	30	3,80	4,10	14,00	90,50	9	
Й С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К	200	0,20	0,00	9,20	42,00	685К	2011
ЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
го 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**	

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

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

ник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД здрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - .

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

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