



Согласовано
Директор МОУ СОШ х. Суходол

2025 г.



Утверждаю
Директор ООО "Венера"
Иванова И.В.

02.09.2025г.

документов

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количество	Срок годности
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Бутерброд с мясом, сыром и сыром	10/30/45	8,4	6,2	35,0	236	2	2004
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250	10,0	12,0	38,3	341	311	2004
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	683	2004
Итого за завтрак	550	18,6	18,5	89,3	635		

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

2025г.

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	10/30/45	8,4	6,2	35,0	236	2
Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным	250	10,0	12,3	38,3	341	311
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685
Итого за прием пищи:	550	18,6	18,5	88,3	635	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Фрикадельки из птицы с соусом томатным	100/30	12,7	13,2	12,4	222	297/593
Макаронные изделия отварные	180	6,6	6,8	39,8	245	203
Напиток из плодов шиповника	200	0,1	0,0	28,2	95	378
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	115	ТТК 6
Итого за прием пищи:	560	23,1	20,3	104,7	677	

3 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, икра из свеклы)	100	0,8	0,2	0,2	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5
Гречка по-купечески	230	25,2	29,1	46,1	488,8	ТТК 468
Чай черный с яблоком	200	0,3	0,1	10,2	43	ТТК 547
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6
Итого за прием пищи:	570	29,3	29,6	76,0	636,4	
4 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, икра из свеклы)	100	2,2	0,7	12,8	62	ТТК 1,2,3,4,5
Тефтели рыбные с соусом томатным	100/30	11,7	10,5	13,6	188	239
Картофель отварной (или пюре картофельное)	180	3,6	7,4	29,2	200	518/520
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	115	ТТК 6
Итого за прием пищи:	675	21,4	18,9	95,0	623	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, икра из свеклы)	100	2,2	0,7	12,8	30	ТТК 1,2,3,4,78
Плов из птицы	230	16,1	21,9	34,7	442	492
Напиток из плодов шиповника	200	0,1	0,0	28,2	95	388
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92	ТТК 6
Итого за прием пищи:	570	21,4	22,8	95,2	659	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным	10/30	6,7	7,6	14,6	136	1
Каша молочная манная	250	9,8	10,4	43,9	301	302
Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,3	65	338
Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	378
Итого за прием пищи:	640	18,7	20,2	90,1	589	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, икра из свеклы)	100	2,2	0,7	12,8	62	ТТК 1,2,3,4,78
Гуляш из филе птицы	100	9,2	12,7	0,5	156	337
Макаронные изделия отварные	180	5,3	6,2	35,3	221	516
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92	ТТК 6
Итого за прием пищи:	635	19,9	19,8	83,1	589	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша вязкая молочная пшеничная	250	7,0	13,3	50,9	344	302
Бутерброд с повидлом	30/50	3,3	0,3	32,4	183	1
Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,3	0,0	15,2	60	686
Итого за прием пищи:	550	10,6	13,6	98,5	587	

9 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, икра из свеклы)	100	2,2	0,7	12,8	62	ТТК 1,2,3,4,78
Котлета рубленая из птицы	100	11,6	12,8	23,0	229	498
Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,2	11,3	139	302
Напиток из плодов шиповника	200	0,1	0,0	28,2	95	378
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,5	92	ТТК 6
Итого за прием пищи:	620	22,3	22,0	94,8	617	
10 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенным	250/30	15,3	10,9	58,0	421	315
Бутерброд с маслом	10/40	3,0	8,5	19,5	169	1
Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,3	0,0	15,2	60	686
Итого за прием пищи:	550	18,6	19,4	92,7	650	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
Итого за период		203,9	205,1	918,4	6 262,4	
Среднее значение за период		20,4	20,5	91,8	626,2	

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

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

Сборник рецептур и кулинарных изделий диетического питания для предприятий общественного питания / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2

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 предприятий общественного питания / Под ред. Ф.Л.Марчука - М.Хлебпродинформ, 1996. - 617с.

Сборник рецептур

2004

2004

2004

--

Сборник рецептур

2011/2004

2011

2011

--

--

Сборник рецептур
2024
2025
Сборник рецептур
2011
2004
2004

Сборник рецептур

2021/2004

2004

2011

--

--

Сборник рецептур

2004

2004

2011

2011

--

Сборник рецептур

2021/2004

2004

2004

2004

--

--

Сборник рецептур

2004

2004

2004

--

Сборник рецептур

2021/2004

2004

2004

2011

--

--

--

Сборник рецептур

--

2004

2004

2004

--

юдинформ,
, 2011. -
002. - 632с.