

Согласовано
Директор МОУ СОШ
"ООО"
р.п. Средняя
Ахтуба
2025 г.



Утверждаю
Директор ФОО "Венера"
Иванова И.В.
2025 г.



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

2025 г.

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	1 день			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы)	100	2,2	0,7	12,8	62,0	1,2,3,4,5, 78	2021/2004
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,9	5,0	9,3	90,3	88	2011
Котлета рубленая из птицы № 498	100	12,8	14,1	22,9	229,0	498	2004
Макаронные изделия отварные №516	180	6,4	7,4	35,1	247,0	516	2004
Чай с сахаром и лимоном №686	200	0,3	0,0	15,2	60,0	696	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ГТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ГТК № 7	
Итого за прием пиши:	910	29,1	27,8	131,3	859,4		

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

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г			
Обед						
Овощи по сезону (олуец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы)	100	2,2	0,7	12,8	62,0	1,2,3,4,5, 78
Суп картофельный с крупой (рис) № 101	250	1,9	2,8	12,1	87,5	101
Пельмени отварные с маслом № 719	220	20,9	25,1	43,5	480,0	719
Кисель из повидла №647	200	0,1	0,0	28,2	95,3	647
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7
Итого за прием пищи:	850	30,6	29,2	132,6	895,9	

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	3 день			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества	Белки, г	Жиры, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	1,2,3,4,5, 78	2021/2004
Рассольник Ленинградский № 132	250	3,0	4,0	20,1	135,0	132	2004
Плов из птицы №492	230	20,0	26,0	33,0	447,4	492	2004
Компот из свежих плодов № 631	200	0,2	0,2	27,1	111,1	631	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	880	30,9	31,1	126,8	919,9		

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

Прием пиши, наименование блюда	4 день						
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы)	100	0,8	0,2	1,7	12,7 1,2,3,4,5, 78	82	2011
Борщ с капустой и картофелем со сметаной №82	250/5	2,0	5,0	13,0	120,9	215,0	431
Печень по-строгановски №431	100	13,6	13,6	12,0	518/520	518/520	2004
Картофель отварной или картофельное пюре	180	4,8	8,8	29,2	200,0	58,0	686
Чай с сахаром и лимоном №686	200	0,2	0,0	15,0	114,8	TTK № 6	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	98,9	TTK № 7	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6			
Итого за прием пиши:	935	28,3	28,3	115,8	820,3		

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

Прием пищи, наименование блюда	5 день			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
	Масса порции	Пищевые вещества	Обед			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5, 78
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	250	3,5	4,0	15,5	117,5	2021/2004
Гуляш из филе птицы № 337	120	11,4	15,2	5,6	205,0	103
Каша гречневая вязкая №302	180	5,4	8,2	26,9	337	2011
Кисель из повидла №647	200	0,1	0,0	28,2	2004	302
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	95,3	2004
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	647	6
Итого за прием пищи:	940	27,4	28,3	118,7	829,5	

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	7 день			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла овварная, икра из свеклы)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	1,2,3,4,5, 78	2021/2004
Рассольник Ленинградский	250	3,0	4,0	20,1	135,0	132	2004
Плов из птицы №492	230	20,0	26,0	33,0	447,0	492	2004
Компот из свежих плодов № 631	200	0,2	0,2	27,1	111,1	631	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	880	30,9	31,1	126,8	919,5		

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

Прием пищи, наименование блюда	8 день					
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	1,2,3,4,5, 78
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	250	2,9	2,8	20,1	117,5	103
Тефтели рыбные с соусом томатным № 239	100/30	12,7	16,8	10,8	187,0	239
Картофель отварной или картофельное пюре	180	4,8	8,8	29,2	200,0	518/520
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ГТК № 6
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ГТК № 7
Итого за прием пиши:	950	27,8	29,3	133,4	837,7	

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

Прием пищи, наименование блюда		9 день			
Масса порции	Пищевые вещества	Энергети-ческая ценность, ккал		№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		
Обед					
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы)	100	0,8	0,2	1,7	12,7 1,2,3,4,5, 78 2021/2004
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,9	5,0	9,3	90,3 88 2011
Фрикадельки из птицы с соусом № 297/593	100/30	12,7	15,2	12,4	222,0 297/593 2011/2004
Макаронные изделия отварные №516	180	6,4	7,4	35,1	247,0 516 2004
Чай с сахаром и лимоном №686	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0 686 2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8 ТТК № 6
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9 ТТК № 7
Итого за прием пищи:	982	29,0	28,5	118,6	845,7

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	10 день			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	1,2,3,4,5, 78	2021/2004
Суп картофельный с горохом №102	250	5,8	5,5	15,2	147,3	102	2011
Чахохбили № 491	100	10,1	12,9	20,4	206,0	491	2004
Каша гречневая вязкая №302	180	5,4	8,2	26,9	205,0	302	2004
Компот из свежих плодов № 631	200	0,2	0,2	19,5	91,9	631	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ГТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ГТК № 7	
Итого за прием пищи:	920	28,5	27,7	124,5	856,9		
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ							
Итого		6	Ж	УГ		ккал	
Итого за период		291,6	291,7	1256,2		8 693,8	
Среднее значение за период		29,2	29,2	125,6		869,4	

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Дели плюс, 2011. - 544с.

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

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Целий прнт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.