

Согласовано
Директор 
12.01.2026

Утверждаю
Директор ООО "Венера"
Иванова И.В.

Для документов

Примерное 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 л

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	10/30/45	8,4	6,2	35,0	236
Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным	250	10,0	12,3	38,3	341
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58
Итого за прием пищи:	550	18,6	18,5	88,3	635

2 день					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Фрикадельки из птицы с соусом томатным	100/30	12,7	13,2	12,4	222
Макаронные изделия отварные	180	6,6	6,8	39,8	245
Напиток из плодов шиповника	200	0,1	0,0	28,2	95
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	115
Итого за прием пищи:	560	23,1	20,3	104,7	677

3 день					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
		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
Гречка по-купечески	230	25,2	29,1	46,1	488,8
Чай черный с яблоком	200	0,3	0,1	10,2	43
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9
Итого за прием пищи:	570	29,3	29,6	76,0	636,4

4 день					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
		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
Тефтели рыбные с соусом томатным	100/30	11,7	10,5	13,6	188
Картофель отварной (или пюре картофельное)	180	3,6	7,4	29,2	200
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	115
Итого за прием пищи:	675	21,4	18,9	95,0	623

5 день					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
		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
Плов из птицы	230	16,1	21,9	34,7	442
Напиток из плодов шиповника	200	0,1	0,0	28,2	95
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92
Итого за прием пищи:	570	21,4	22,8	95,2	659

6 день					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Бутерброд с маслом сливочным	10/30	6,7	7,6	14,6	136
Каша молочная манная	250	9,8	10,4	43,9	301
Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,3	65
Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87
Итого за прием пищи:	640	18,7	20,2	90,1	589

7 день					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
		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
Гуляш из филе птицы	100	9,2	12,7	0,5	156
Макаронные изделия отварные	180	5,3	6,2	35,3	221
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92
Итого за прием пищи:	635	19,9	19,8	83,1	589

8день					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша вязкая молочная пшенная	250	7,0	13,3	50,9	344
Бутерброд с повидлом	30/50	3,3	0,3	32,4	183
Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,3	0,0	15,2	60
Итого за прием пищи:	550	10,6	13,6	98,5	587

9 день					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
		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
Котлета рубленая из птицы	100	11,6	12,8	23,0	229
Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,2	11,3	139
Напиток из плодов шиповника	200	0,1	0,0	28,2	95
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,5	92
Итого за прием пищи:	620	22,3	22,0	94,8	617

10 день					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенным	250/30	15,3	10,9	58,0	421
Бутерброд с маслом	10/40	3,0	8,5	19,5	169
Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,3	0,0	15,2	60
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 2004. - 640с.					
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Д					
Сборник рецептур и кулинарных изделий диетического питания для предприятий общественного питания / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпрод					
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутелья					
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под ред. Ф.Л.Марчука - М.Хлебпродинформ, 1996. - 617с					

лет МОУ

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
2	2004
311	2004
685	2004

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
297/593	2011/2004
203	2011
378	2011
ТТК 6	

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
ТТК № 1,2,3,4,5	
ТТК 468	2024
ТТК 547	2025
ТТК №6	

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
ТТК 1,2,3,4,5	
239	2011
518/520	2004
685	2004
ТТК 6	

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
ТТК 1,2,3,4,78	2021/2004
492	2004
388	2011
ТТК 6	

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
1	2004
302	2004
338	2011
378	2011

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
ТТК 1,2,3,4,78	2021/2004
337	2004
516	2004
685	2004
ТТК 6	

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
302	2004
1	2004
686	2004

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
ТТК 1,2,3,4,78	2021/2004
498	2004
302	2004
378	2011
ТТК 6	

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
315	2004
1	2004
686	2004

1.: Хлебпродинформ,	
[еЛи плюс, 2011. - 584с.	
информ, 2002. - 632с.	
н В.А.	
.	