



Согласовано  
Директор  
МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 500»  
12.01.2026



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

2025

**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	
<b>Завтрак</b>					
Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	10/30/45	8,4	6,2	35,0	236
Каша молочная рисовая жидккая с маслом сливочным	250	10,0	12,3	38,3	341
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,6</b>	<b>18,5</b>	<b>88,3</b>	<b>635</b>

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>23,1</b>	<b>20,3</b>	<b>104,7</b>	<b>677</b>

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>29,3</b>	<b>29,6</b>	<b>76,0</b>	<b>636,4</b>

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>675</b>	<b>21,4</b>	<b>18,9</b>	<b>95,0</b>	<b>623</b>

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>21,4</b>	<b>22,8</b>	<b>95,2</b>	<b>659</b>

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>18,7</b>	<b>20,2</b>	<b>90,1</b>	<b>589</b>

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>635</b>	<b>19,9</b>	<b>19,8</b>	<b>83,1</b>	<b>589</b>

## 8день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
Каша вязкая молочная пшеничная	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>10,6</b>	<b>13,6</b>	<b>98,5</b>	<b>587</b>

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>22,3</b>	<b>22,0</b>	<b>94,8</b>	<b>617</b>

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,6</b>	<b>19,4</b>	<b>92,7</b>	<b>650</b>

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

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

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.: Де Ли прнт, 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
TTK № 1,2,3,4,5	
TTK 468	2024
TTK 547	2025
TTK №6	

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

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

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

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

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

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

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

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