

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



Утверждаю  
 Директор Капенкина Т.П.  
 12.01.2026

| Пример пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |              |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                       |              | 1 день           |              |              |               |                               |              |                  |
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |               |                               |              |                  |
| Завтрак                               |              |                  |              |              |               |                               |              |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №302 | 250          | 8,90             | 11,50        | 43,00        | 262,75        | ТТК №302                      |              |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6                     | 50           | 3,95             | 0,50         | 21,15        | 116,33        | 6                             | 2017         |                  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1                 | 10/40        | 2,36             | 7,10         | 12,89        | 146,00        | 1                             |              |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379      | 200          | 3,16             | 2,66         | 15,94        | 100,60        | 379                           |              |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>550</b>   | <b>18,37</b>     | <b>21,76</b> | <b>92,98</b> | <b>625,68</b> |                               |              |                  |

Утверждено  
 12.01.2025  
 Директор Каренкина Т.П.  
*Каренкина Т.П.*

Согласовано  
 Директор  
 Энергетическая  
 лаборатория  
 ДОКЛАДНОЕ

2 день

| Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества |             |             |              | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |              |              |                  |
| Завтрак   |              |                  |             |             |              |              |                  |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ №2                                    | 100/2        | 1,5              | 0,1         | 8,5         | 40,7         | 2            |                  |
| ТЕФТЕЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363 | 100/30       | 12,70            | 12,90       | 15,50       | 227,30       | 307/363      |                  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ (ГАРНИР) №303                    | 160          | 4,90             | 4,90        | 27,30       | 145,84       | 303          | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ № 685                                   | 200          | 0,20             | 0,00        | 15,00       | 58,00        | 685          |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7                               | 50           | 3,13             | 0,50        | 20,63       | 99,00        | 7            |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                           | <b>642</b>   | <b>22,4</b>      | <b>18,4</b> | <b>86,9</b> | <b>570,8</b> |              |                  |

Утверждаю  
 Директор *М.А. Сидорова*  
 12.01.2025

Согласовано: Б.Ш.Г.Б.Разветельное  
 Директор *А.В. Сидорова*  
 12.01.2025

| Принем пищи, наименование блюда                            | 3 день     | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--|------------|------------------|--------------|--------------|------------------------------|------------|------------------|
|  |            | Масса порции     | Белки, г     | Жиры, г      |                              |            |                  |
| Завтрак  |            |                  |              |              |                              |            |                  |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ или ПОМИДОР СВЕЖИЙ) № 27 | 100        | 1,1              | 0,0          | 2,3          | 18,0                         | 27         |                  |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492  | 220        | 16,50            | 22,44        | 38,70        | 432,25                       | 492        |                  |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53                                  | 200        | 0,30             | 0,00         | 16,00        | 66,40                        | 53         |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7                                    | 50         | 3,13             | 0,50         | 20,63        | 99,00                        | 7          |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                | <b>570</b> | <b>21,03</b>     | <b>22,94</b> | <b>77,63</b> | <b>615,65</b>                |            |                  |

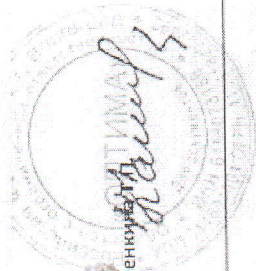
Утверждаю  
 Директор Кабинета  
 12.01.2026



4 день

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества   |                    |                    | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|--------------------|--------------------|--------------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|  |              | Белки, г           | Жиры, г            | Углеводы, г        |                               |             |                  |
| Завтрак  |              |                    |                    |                    |                               |             |                  |
| БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТКС№106) | 100          | 10,2/12,9          | 12,9/13,10         | 13,3/14,4          | 175,00/176,60                 | 229/106     | 2017             |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310   | 200          | 3,80               | 5,74               | 30,68              | 192,80                        | 310         | 2017             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686   | 200          | 0,30               | 0,00               | 15,20              | 60,00                         | 686         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6  | 50           | 3,95               | 0,50               | 21,15              | 116,33                        | 6           |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>550</b>   | <b>18,25/20,95</b> | <b>19,14/19,34</b> | <b>80,33/81,43</b> | <b>544,13/545,73</b>          |             |                  |

Утверждаю  
 Директор Капеленки  
 12.01.2026



Прием пищи, наименование блюда

5 день



| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |            |                  |
| Завтрак  |              |                  |              |              |                               |            |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНИ ДРУЖБА С МАСЛОМ №175 | 180          | 13,60            | 13,90        | 31,25        | 270,00                        | 175        |                  |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2                            | 30/20        | 5,00             | 4,40         | 25,20        | 156,00                        | 2          | 2017             |
| ЧАЙ С САХАРОМ № 685                                | 200          | 0,20             | 0,00         | 15,00        | 58,00                         | 685        | 2011             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338                        | 120          | 0,60             | 0,60         | 14,30        | 68,40                         | 338        | 2017             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>550</b>   | <b>19,40</b>     | <b>18,90</b> | <b>85,75</b> | <b>552,40</b>                 |            |                  |



Утверждаю

Директор Каленкина Т.П.

12.01.2025



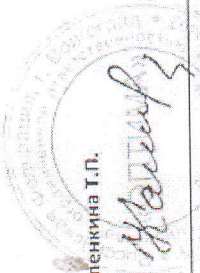
7 день

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |            |                  |
| Завтрак   |              |                  |              |              |                               |            |                  |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (КАПУСТА КВАШЕНАЯ №3 или ИКРА КАБАЧКОВАЯ №88                    | 100          | 1,80             | 8,60         | 7,50         | 115,40                        | 3/88       |                  |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363 | 100/30       | 10,90            | 9,80         | 22,40        | 210,60                        | 455/363    |                  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303   | 160          | 4,90             | 4,80         | 27,30        | 145,84                        | 303        |                  |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53   | 200          | 0,30             | 0,00         | 16,00        | 66,40                         | 53         |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6   | 30           | 2,37             | 0,30         | 14,49        | 70,90                         | 6          |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>620</b>   | <b>20,27</b>     | <b>23,50</b> | <b>87,69</b> | <b>609,14</b>                 |            |                  |

Утверждаю

Директор Каленкина Т.П.

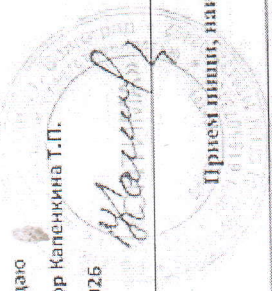
12.01.2025



8 день

| Примечания, наименование блюда                          | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |            |                  |
| Завтрак   |              |                  |              |              |                               |            |                  |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ или ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) № 1 | 100          | 0,5              | 0,1          | 1,01         | 6,0                           | 1          |                  |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ № 259                               | 250          | 14,30            | 20,50        | 53,40        | 406,00                        | 259        |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ № 685                                     | 200          | 0,20             | 0,00         | 15,00        | 58,00                         | 685        | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 50           | 3,95             | 0,50         | 21,15        | 116,33                        | 6          |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                             | <b>600</b>   | <b>18,95</b>     | <b>21,06</b> | <b>90,56</b> | <b>586,33</b>                 |            |                  |

Утверждаю  
 Директор Капенкина Т.П.  
 12.01.2026



9 день

| Пример пищи, наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |            |                  |
| Завтрак   |              |                  |              |              |                               |            |                  |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №294/363 | 100/30       | 12,20            | 14,80        | 15,40        | 220,80                        | 294/363    |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203                      | 170          | 4,19             | 6,50         | 32,00        | 221,80                        | 203        | 2017             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686                          | 200          | 0,30             | 0,00         | 15,20        | 60,00                         | 686        | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6                                     | 50           | 3,95             | 0,50         | 21,15        | 116,33                        | 6          |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                           | <b>550</b>   | <b>20,64</b>     | <b>21,80</b> | <b>83,75</b> | <b>618,93</b>                 |            |                  |



ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

|                             | б             | ж             | уг            | ккал            |
|-----------------------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|
| Итого                       | 198,12/200,82 | 208,02/207,94 | 842,84/843,94 | 5864,75/5866,35 |
| Итого за период             | 19,8/20,08    | 20,8/20,8     | 84,3/84,4     | 586,5/586,6     |
| Среднее значение за период  |               |               |               |                 |
| Соотношение пищевых веществ | 1             | 1             | 4             |                 |

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 543с.

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЦД Минздрава России, НИИ ГИОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

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

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