

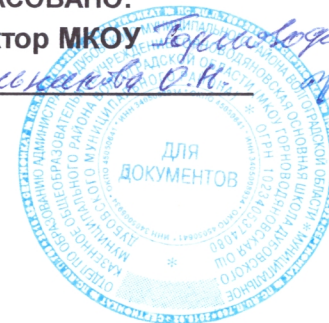
УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "СОЮЗ-К"



СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ

*Горновожжовской ДШ*  
*Молчанова С.Н.*



Примерное 10-ти дневное меню  
для обеспечения бесплатным  
питанием

возрастной группы 12-18 лет

*МКОУ Горновожжовской ДШ*  
*Яуровского муниципального района*  
*на 2026 год*

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

Утверждаю:



Согласовано:

Директор



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА № 175	250	14,25	12,75	43,40	275,70		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1 (БАТОН) 40/10	50	2,36	7,49	14,89	146,00	1	2017
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	100	0,40	0,40	9,73	45,60	ТК№338	
<b>Всего за день:</b>	<b>600</b>	<b>17,21</b>	<b>20,64</b>	<b>83,02</b>	<b>525,30</b>		

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

Утверждаю:

Согласовано:

Директор

*Масленникова О.В.*

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 307/363 (говядина)	100/30	12,70	12,80	15,50	227,30	307/363	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	180	5,50	5,49	24,60	175,00		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св.,помидор св.,капуста квашеная,огурец сол.,помидор сол.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6	
<b>Всего за день:</b>	<b>660</b>	<b>23,30</b>	<b>18,95</b>	<b>82,10</b>	<b>599,10</b>		

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

Утверждаю:

\_\_\_\_\_



Согласовано:

Директор

*МКОУ Горно-Терлецкое СШ*  
*Масляева О.К.*



**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ № 181	250	7,30	8,12	27,25	256,25		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН) 35/5/10	50	5,80	8,30	14,83	137,00	3	2017
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ПЕЧЕНЬЕ №9	50	3,80	4,90	35,60	187,00	9	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>17,10</b>	<b>21,32</b>	<b>92,68</b>	<b>638,25</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>550</b>	<b>17,10</b>	<b>21,32</b>	<b>92,68</b>	<b>638,25</b>		

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



Утверждаю:

Согласовано:

Директор

*МКОУ Горностаховская ОШ*  
*Модисеева О.И.*



4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	220	18,00	21,78	35,64	380,40		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор св., капуста квашеная,огурец сол., помидор сол.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	639	2004
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>22,70</b>	<b>22,54</b>	<b>76,04</b>	<b>577,20</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>570</b>	<b>22,70</b>	<b>22,54</b>	<b>76,04</b>	<b>577,20</b>		

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

Утверждаю:



Согласовано:

Директор

*МКОУ Горнозаводская СОШ*  
*Молчанова О.К.*



5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ №168	250	19,60	18,20	33,50	376,20		
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) ТК№338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	ТК№338	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>20,40</b>	<b>18,80</b>	<b>62,80</b>	<b>502,60</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>600</b>	<b>20,40</b>	<b>18,80</b>	<b>62,80</b>	<b>502,60</b>		

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

Утверждаю:   


Согласовано:   
 Директор МКОУ Горностафуповской СШ  
Масленникова О.А.  


6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ № 181	250	7,30	8,12	27,25	256,25		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН) 35/5/10	50	5,80	8,30	14,83	137,00	3	2017
ЧАЙ С САХАРОМ №685	210	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) ТК№338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	ТК№338	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ № 337	40	5,50	5,00	0,30	68,60		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>19,40</b>	<b>22,02</b>	<b>71,68</b>	<b>588,25</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>700</b>	<b>19,40</b>	<b>22,02</b>	<b>71,68</b>	<b>588,25</b>		

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

Утверждаю:



Согласовано:

Директор



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №294 А	100/30	18,00	21,78	35,64	380,40	294А	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	180	5,50	5,49	24,60	175,00		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор св., капуста квашеная,огурец сол., помидор сол.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>28,00</b>	<b>28,03</b>	<b>95,24</b>	<b>725,90</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>660</b>	<b>28,00</b>	<b>28,03</b>	<b>95,24</b>	<b>725,90</b>		

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

Утверждаю:

\_\_\_\_\_

Согласовано:

Директор

Иванова О.И.



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 307/363 (говядина)	130	12,50	11,77	15,60	211,30	307/363	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	180	6,12	10,98	41,04	293,40		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	639	2004
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>22,32</b>	<b>23,35</b>	<b>94,14</b>	<b>679,50</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>560</b>	<b>22,32</b>	<b>23,35</b>	<b>94,14</b>	<b>679,50</b>		

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

Утверждаю:

Согласовано:

Директор

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302	250	13,16	19,37	43,00	372,70		
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2 (БАТОН) 30/20	50	3,30	0,20	27,20	117,40	2	2004
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	100	0,40	0,40	9,73	45,60	ТК№338	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>17,06</b>	<b>19,97</b>	<b>94,93</b>	<b>593,70</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>600</b>	<b>17,06</b>	<b>19,97</b>	<b>94,93</b>	<b>593,70</b>		

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

Утверждаю:



Согласовано:

Директор

*МКОУ Терновская ОШ*  
*Моложикова О.С.*



**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" № 390	100	12,90	9,20	6,50	132,20	390	2004
РИС ОТВАРНОЙ № 304	180	4,56	8,16	46,70	263,16		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор св., капуста квашеная,огурец сол., помидор сол.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>21,96</b>	<b>18,12</b>	<b>88,20</b>	<b>565,86</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>630</b>	<b>21,96</b>	<b>18,12</b>	<b>88,20</b>	<b>565,86</b>		

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

### **ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

<b>Итого</b>	<b>б</b>	<b>ж</b>	<b>уг</b>	<b>ккал</b>
<b>Итого за период</b>	<b>209,45</b>	<b>213,74</b>	<b>840,83</b>	<b>5 995,66</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>20,95</b>	<b>21,37</b>	<b>84,08</b>	<b>599,57</b>
<b>Соотношение пищевых веществ</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

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

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД 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 на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2017. - 544с.