

Директор ООО "СОЮЗ-К"



**Директор МКО**



12.01.20262

**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 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 |                               |              |                  |
| Завтрак                                    |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 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       |                  |
| Всего за день:                             | 600          | 17,21            | 20,64   | 83,02       | 525,30                        |              |                  |

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

Утверждаю:



Согласовано:

Директор

2 день

| 2 день                                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                                                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|                                                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                                            |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 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       |                  |
| Всего за день:                                                                     | 660          | 23,30            | 18,95   | 82,10       | 599,10                        |              |                  |

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



Утверждаю:



Согласовано:

Директор

**3 день**

| 3 день                                     |              |                  |         |             |                                |              |                  |
|--------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------------|--------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                |              |                  |
| Завтрак                                    |              |                  |         |             |                                |              |                  |
| 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            |                  |
| Итого за прием пищи:                       | 550          | 17,10            | 21,32   | 92,68       | 638,25                         |              |                  |
| Всего за день:                             | 550          | 17,10            | 21,32   | 92,68       | 638,25                         |              |                  |

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

Утверждаю:



4 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                                              |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 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      |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                 | 570          | 22,70            | 22,54   | 76,04       | 577,20                        |              |                  |
| Всего за день:                                                                       | 570          | 22,70            | 22,54   | 76,04       | 577,20                        |              |                  |

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

Утверждаю:



Согласовано:



5 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------------|--------------|------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                |              |                  |
| Завтрак                                     |              |                  |         |             |                                |              |                  |
| 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       |                  |
| Итого за прием пищи:                        | 600          | 20,40            | 18,80   | 62,80       | 502,60                         |              |                  |
| Всего за день:                              | 600          | 20,40            | 18,80   | 62,80       | 502,60                         |              |                  |

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



**6 день**

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                   |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 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                         |              |                  |
| Итого за прием пищи:                      | 700          | 19,40            | 22,02   | 71,68       | 588,25                        |              |                  |
| Всего за день:                            | 700          | 19,40            | 22,02   | 71,68       | 588,25                        |              |                  |

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



**7 день**

| Прием пищи, наименование блюда                                                       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                                              |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 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      |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                 | 660          | 28,00            | 28,03   | 95,24       | 725,90                        |              |                  |
| Всего за день:                                                                       | 660          | 28,00            | 28,03   | 95,24       | 725,90                        |              |                  |

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



Утверждаю:



Согласовано:

Директор

**8 день**

| Прием пищи, наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 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      |                  |
| Итого за прием пищи:                                   | 560          | 22,32            | 23,35   | 94,14       | 679,50                        |              |                  |
| Всего за день:                                         | 560          | 22,32            | 23,35   | 94,14       | 679,50                        |              |                  |

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

Утверждаю:



Согласовано:



**9 день**

| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------------|--------------|------------------|
|                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                |              |                  |
| Завтрак                                    |              |                  |         |             |                                |              |                  |
| 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       |                  |
| Итого за прием пищи:                       | 600          | 17,06            | 19,97   | 94,93       | 593,70                         |              |                  |
| Всего за день:                             | 600          | 17,06            | 19,97   | 94,93       | 593,70                         |              |                  |

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

Утверждаю:

Согласовано:

Директор

10 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------------|--------------|------------------|
|                                                                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                |              |                  |
| Завтрак                                                                              |              |                  |         |             |                                |              |                  |
| 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      |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                 | 630          | 21,96            | 18,12   | 88,20       | 565,86                         |              |                  |
| Всего за день:                                                                       | 630          | 21,96            | 18,12   | 88,20       | 565,86                         |              |                  |

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

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого                       | б      | ж      | уг     | ккал     |
|-----------------------------|--------|--------|--------|----------|
| Итого за период             | 209,45 | 213,74 | 840,83 | 5 995,66 |
| Среднее значение за период  | 20,95  | 21,37  | 84,08  | 599,57   |
| 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, 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. ФГБУ 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.