

УТВЕРЖДАЮ
Директор



СОГЛАСОВАНО:

Директор



С.С. Сергеевской
Н.В. Демченко
12.01.2026 г.

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**



Школа Сергиевской с/п

1 день

1 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ №311К	100	9,60	11,60	7,50	175,90	311К	
А ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	180	5,50	5,49	24,60	175,00	303	2017
ЩИ 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
С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
Б ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	630	20,20	17,75	74,10	547,70		
Итого за день:	630	20,20	17,75	74,10	547,70		

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

ждаю:



Согласовано:

Директор



Сергеевская

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
А ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	250	14,25	12,75	43,40	275,70		
РБРОД С МАСЛОМ №1 (БАТОН)	40/10	2,36	7,49	14,89	146,00	1	2017
С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) ТК№338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	ТК№338	
за прием пищи:	650	17,51	20,84	87,79	550,10		
за день:	650	17,51	20,84	87,79	550,10		

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



Согласовано:

Директор

Михаил Сергеевич Сергеев

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Омлет с рисом с соусом томатным /363 (говядина)	100/30	12,50	11,77	15,60	211,30	307/363	
Хлебобулочные изделия отварные №203	180	6,12	10,98	41,04	293,40	203	2011
Суп отварной с маслом №2	100	1,50	0,10	8,50	40,70	2	
Сладкое с сахаром каркаде №685 а	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685 а	2011
Булочка с пеклеванной ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
Итого за прием пищи:	660	23,62	23,45	97,24	693,90		
Итого за день:	660	23,62	23,45	97,24	693,90		



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

Согласовано:

Директор

М.А. Сергеева



4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
В ИЗ ПТИЦЫ № 492	220	18,00	21,78	35,64	380,40		
ЦИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор св., та квашеная,огурец сол., помидор сол.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
С ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
о за прием пищи:	570	22,50	22,54	70,64	550,90		
за день:	570	22,50	22,54	70,64	550,90		



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



Согласовано:

Директор

Ирина Сергеевна

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПЕЧЕНЬЕ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ МАЙОНЕЗНЫМ №294 А	100/30	18,00	21,78	35,64	380,40	294А	
ПЕЧЕНЬЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОХ)	180	17,30	8,30	40,00	300,60		
СОУС 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
ПЕЧЕНЬЕ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ПЕЧЕНЬЕ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	660	40,50	30,74	117,84	879,80		
Итого за день:	660	40,50	30,74	117,84	879,80		

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

ждаю:



МКОУ Сергиевской сср

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КА МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С СЛОМ №302	250	7,30	8,12	27,25	256,25		
ЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)	35/5/10	5,80	8,30	14,83	137,00	3	2017
ЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,30	1,30	25,90	123,50	692	
КТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) ТК№338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	ТК№338	
о за прием пищи:	650	16,00	18,32	82,28	585,15		
о за день:	650	16,00	18,32	82,28	585,15		



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

создаю:



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ ПОЧНЫМ №168	320	22,00	19,60	62,50	490,90	168	
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) ТК№338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	ТК№338	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
Итого за прием пищи:	670	22,90	20,20	92,00	619,30		
Итого за день:	670	22,90	20,20	92,00	619,30		



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



Согласовано:

Директор

Сергеевская

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 7/363 (говядина)	100/30	12,50	11,77	15,60	211,30	307/363	2016
УСТА ТУШЕНАЯ №139	200	7,51	10,46	39,13	190,80		
ПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	639	2004
Б ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
о за прием пищи:	580	23,71	22,83	92,23	576,90		
о за день:	580	23,71	22,83	92,23	576,90		



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



Согласовано:

Директор:

В.А. Сергеевская

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПЕЧЕНЬЕ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ МАЙОНЕЗНЫМ №294 А	100/30	18,00	21,78	35,64	380,40	294А	
ПЕЧЕНЬЕ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	180	5,50	5,49	24,60	175,00	303	2017
ПЕЧЕНЬЕ КАБАЧКОВАЯ №6	100	1,80	8,60	7,50	115,40	6	
ПЕЧЕНЬЕ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ПЕЧЕНЬЕ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	660	29,40	36,37	106,84	845,60		
Итого за день:	660	29,40	36,37	106,84	845,60		



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

Согласовано:

Директор

Сергиевская
СШ



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" № 390	100	12,90	9,20	6,50	132,20	390	2004
С ОТВАРНОЙ № 304	180	4,56	8,16	46,70	263,16	304	2011
ОЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор св., туста квашеная,огурец сол., помидор сол.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
Й С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ПЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
ого за прием пищи:	630	22,06	18,12	88,40	567,86		
его за день:	630	22,06	18,12	88,40	567,86		

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	238,40	231,16	909,36	6 417,21
Среднее значение за период	23,84	23,12	90,94	641,72
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

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

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник санитарно-гигиенических 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, 2013. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Мильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.