



Директор *М.О.Т. Сидорова*  
*М.О.Т. Сидорова*



Утверждаю  
Директор ООО "Венера"  
Иванова И.В.  
*И.В. Иванова*

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

2026

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Утерброд с маслом сливочным и повидлом	10/30/45	8,4	6,2	35,0	236	2	2004
аша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным	250	10,0	12,3	38,3	341	311	2004
ай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
<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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Фрикадельки из птицы с соусом томатным	100/30	12,7	13,2	12,4	222	297/593	2011/2004
Макаронные изделия отварные	180	6,6	6,8	39,8	245	203	2011
Напиток из плодов шиповника	200	0,1	0,0	28,2	95	378	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	115	ТТК 6	
<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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г Жиры, г Углеводы, г					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Овоци по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, икра из зереклы)	100	0,8	0,2	0,2	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Гречка по-купечески	230	25,2	29,1	46,1	488,8	ТТК 468	2024
Чай черный с яблоком	200	0,3	0,1	10,2	43	ТТК 547	2025
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
<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			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		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	ТТК 1,2,3,4,5	
Гейтели рыбные с соусом томатным	100/30	11,7	10,5	13,6	188	239	2011
Картофель отварной (или пюре картофельное)	180	3,6	7,4	29,2	200	518/520	2004
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,4	115	ТТК 6	
<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			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, икра из веклы)	100	2,2	0,7	12,8	30	ТТК 1,2,3,4,78	2021/2004
Плов из птицы	230	16,1	21,9	34,7	442	492	2004
Напиток из плодов шиповника	200	0,1	0,0	28,2	95	388	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92	ТТК 6	
<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			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Хлебобулочные изделия с маслом сливочным	10/30	6,7	7,6	14,6	136	1	2004
Каша молочная манная	250	9,8	10,4	43,9	301	302	2004
Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,3	65	338	2011
Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	378	2011
<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	№ рецептур	Сборник рецептур
		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	ТТК 1,2,3,4,78	2021/2004
Гуляш из филе птицы	100	9,2	12,7	0,5	156	337	2004
Макаронные изделия отварные	180	5,3	6,2	35,3	221	516	2004
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92	ТТК 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>635</b>	<b>19,9</b>	<b>19,8</b>	<b>83,1</b>	<b>589</b>		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая молочная пшеничная	250	7,0	13,3	50,9	344	302 2004
Бутерброд с повидлом	30/50	3,3	0,3	32,4	183	1 2004
Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,3	0,0	15,2	60	686 2004
<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			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	ТТК 1,2,3,3,4,78	2021/2004
Котлета рубленая из птлицы	100	11,6	12,8	23,0	229	498	2004
Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,2	11,3	139	302	2004
Напиток из плодов шиповника	200	0,1	0,0	28,2	95	378	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,5	92	ТТК 6	
<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			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		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	315	2004
Бутерброд с маслом	10/40	3,0	8,5	19,5	169	1	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,3	0,0	15,2	60	686	2004
<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**

Итого	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
<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 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 питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 584с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий диетического питания для предприятий общественного питания / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2002. - 632с.

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 предприятий общественного питания / Под ред. Ф.Л.Марчука - М.Хлебпродинформ, 1996. - 617с.