



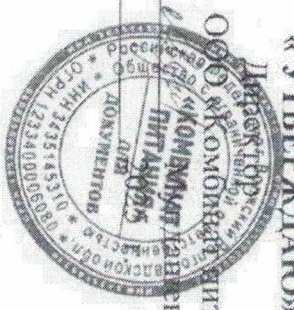
«СОГЛАСОВАНО»:

Директор

Д.М.Меню

Заместитель директора

2025 г.



«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор

ООО «Комплекс питания»

Питание

И.А.

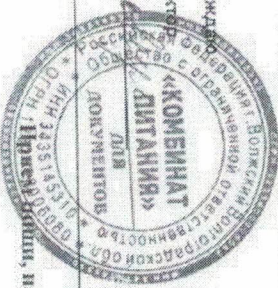
Десятидневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет

Меню разработано согласно действующих сборников рецептов:

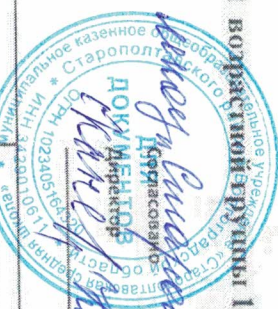
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах. Под редакцией В.Т.Лапиной, Москва, «Хлебпродинформ», 2004 – 640 с.;
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Под редакцией Заместителя Президента Российской Академии образования РАН профессора Г.Г.Онищенко и Научного руководителя ФГБУН «ФИЦ Питание, биотехнологии и безопасности пищи» Академика РАН В.А.Тутельяна, Москва, 2022 – 698 с.;
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Под редакцией Ф.Л.Марчука, Москва, «Хлебпродинформ», 1996 – 620 с.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания. Под редакцией В.Т.Лапиной, Москва, «Хлебпродинформ», 2002 – 631 с.

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

Утверждаю
Директор



1 день

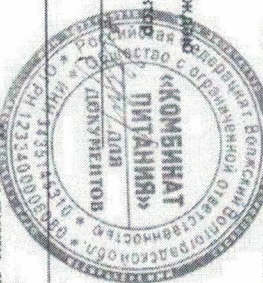


Синд. А.И.

30.09.2019 ДОКУМЕНТОВ № 8 ИД № 3438143616 ОЛСН: 1100

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

Утверждаю
Директор
«КОММЕНАТ
ПИТАНИЯ»
ДЛЯ
ДИПЛУМЕНТОВ



2 день

Пример пищи, наименование блюда

Завтрак

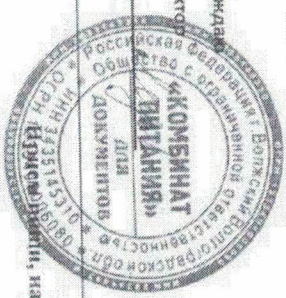
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ №2	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363	100/2	1,5	0,1	8,5	40,7	2	
	100/30	12,70	12,90	15,50	227,30	307/363	
КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗАЯ (ПРНИР) №303	160	4,90	4,90	27,30	145,84	303	
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7	
Итого за прием пищи:	642	22,4	18,4	86,9	570,8		



Утверждаю
Директор
«КОММЕНАТ
ПИТАНИЯ»
ДЛЯ
ДИПЛУМЕНТОВ
А.И.

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

Утверждаю
Директор



3 день



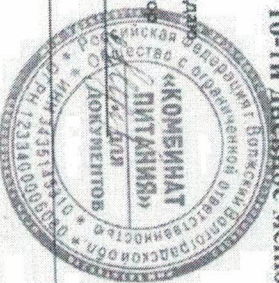
Сотковская Т.И.
Директор
Сотковская Т.И.

Завтрак

Овощи по сезону (помидор соленый или помидор свежий) № 27	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Плов из пшеницы № 492	100	1,1	0,0	2,3	18,0	27	
Компот из сухофруктов № 53	220	16,50	22,44	38,70	432,25	492	
Хлеб ржано-пшеничный № 7	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	
	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7	
Итого за прием пищи:	570	21,03	22,94	77,63	615,65		

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

Утверждено
Директор



4 дня

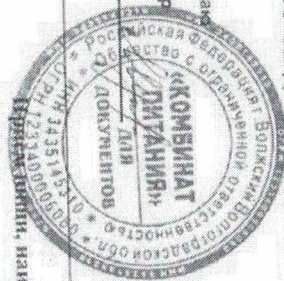


Применение пищи, наименование блюда

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК№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	
Итого за прием пищи:	550	18,25/20,95	19,14/19,34	80,33/81,43	544,13/545,73		

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

Утверждаю
Директор



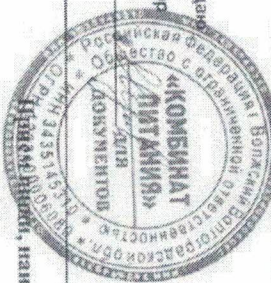
5 день



 Министерство здравоохранения Республики Беларусь Институт питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА 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
Итого за прием пищи:	550	19,40	18,90	85,75	552,40		

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

Утверждено
Директор



6 день

Наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества

Энергетическая ценность, ккал

№ рецептур

Сборник рецептур

Завтрак

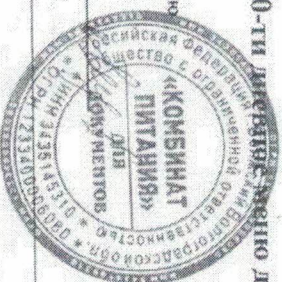
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181	180	9,50	9,20	35,66	238,06	181	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10	5,80	8,00	11,60	147,00	3	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017
Итого за прием пищи:	550	19,06	20,46	77,50	554,06		



Утверждено
Директор
С.И.И.

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

Утверждено
Директор



7 день

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества

Белки, г Жиры, г Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

№ рецеп-туры

Сборник рецептов

Завтрак

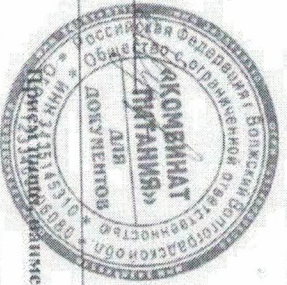
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (КАПУСТА КВАШЕНАЯ №3 или КИСЛА	100	1,80	8,60	7,50	115,40	3/88	
КАБАЧКОВАЯ №88							
КОТЛЕТА РУБЦЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С	100/30	10,90	9,80	22,40	210,60	455/363	
СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ (ГРЯНН) №303	160	4,90	4,80	27,30	145,84	303	
КОМПОТ 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	
Итого за прием пищи:	620	20,27	23,50	87,69	609,14		



С.А. Гудков
Директор
А.Н.

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

Утверждаю
Директор



8 день

Завтрак

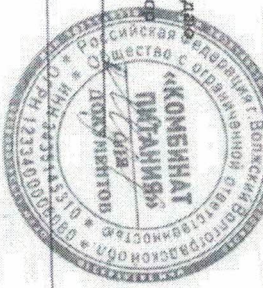
Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ или ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) № 1	100	0,5	0,1	1,01	6,0	1
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ № 259	250	14,30	20,50	53,40	406,00	259
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00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



Согласовано
Директор
И.И.И.И.

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

Утверждено
Директор



9 день



Присем пищи, наименование блюда

Завтрак

Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №294/363	100/50	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	
Итого за присем пищу:	550	20,64	21,80	83,75	618,93		

Утверждаю
Директор



10 лет.

[illegible]


 07.09.2017
 ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ ІШкі АІМІ
 ҚОҒАМДЫҚ ҚАУІПҚА ҚАРСЫ ҚОҒАМДЫҚ ҚОРҒАУ ҚОҒАМЫ
 07.09.2017

Присен пицца, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ №154	250/50	14	19,6	47,4	333,6	154	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	30/20	5,00	4,40	25,20	156,00	2	2017
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К	200	0,20	0,00	15,60	42,00	685К	2011
Итого за присен пицци:	550	19,20	24,00	88,17	531,60		