

УТВЕРЖДАЮ:



Примерное 10-ти дневное меню
для обеспечения бесплатным
питанием
возрастной группы 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО:

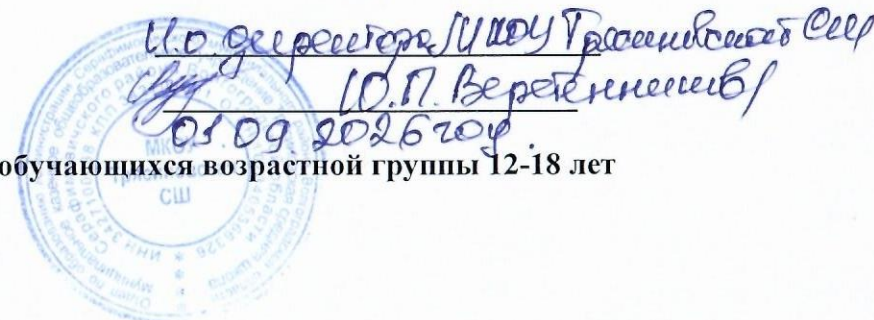


И.О. Директора МБОУ Трасинской СШ
И.П. Бардакчиев
08.09.2016 год

Утверждено:



Согласовано:



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

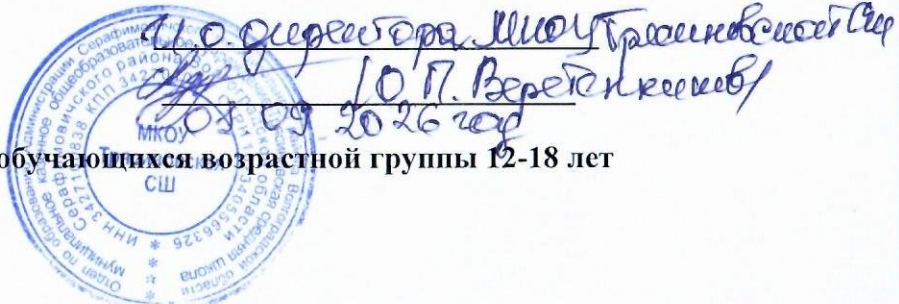
1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНЫ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) ТТК №28	100	0,8	0,2	1,7	13,0	ТТК №28	
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМТТК №29	100/30	12,2	13,7	25,1	260,3	ТТК №29	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №23	180	5,5	6,2	35,5	220,3	ТТК №23	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №44	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	30	1,4	0,1	9,0	42,6	ТТК №5	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	20	0,8	0,1	5,1	24,5	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	660	20,96	20,28	91,40	618,71		

Утверждено:



Согласовано:



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

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №8	250	9,50	9,30	31,88	249,20	ТТК №8	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №9	35/10/5	5,00	7,30	17,60	156,70	ТТК №9	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ТТК №10	200	1,60	1,60	9,90	59,90	ТТК №10	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	50	3,80	0,30	25,10	118,40	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	550	19,90	18,50	84,48	584,20		

Утверждено:



Согласовано:



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

3 Вариант

3 вариант							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАПУСТА КВАШЕННАЯ ТТК №20	100	1,83	0,17	3,00	22,33	ТТК №20	
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С КУРОЧКОЙ ТТК №21	220	14,85	14,52	28,83	305,40	ТТК №21	
ПЕЧЕНЬЕ ТТК №24	30	1,80	5,50	12,60	107,50	ТТК №24	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №15	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК №15	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	30	2,30	0,20	15,10	71,10	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	580	21,08	20,39	74,73	566,34		

Утверждено:



Согласовано:



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

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №34	200/50	13,68	17,07	48,40	401,87	ТТК №34	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ЯБЛОКО ТТК №18	120	0,50	0,50	11,80	56,40	ТТК №18	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ТТК №10a	200	3,00	3,10	12,10	89,00	ТТК №10a	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	30	2,30	0,20	15,10	71,10	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	600	19,48	20,87	87,40	618,37		

Утверждено:



Согласовано:



Директор МКОУ Трехлевиновского района
О.П. Вережников
04.09.2026 год

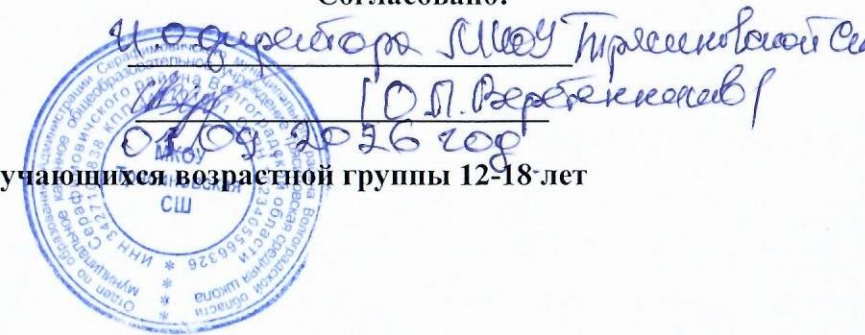
Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет

5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №12 /КОТЛЕТА РЫБНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №11)	100	13,6/11,2	13,2/12,2	14,3/10,8	220,1/197,5	ТТК №12/ТТК №11	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ ТТК №36	200	4	7,25	32,5	212,1	ТТК №36	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК №19	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	50	3,80	0,30	25,10	118,40	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	550	21,6/19,2	20,8/19,8	86,9/83,4	608,6/586		



Согласовано:



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

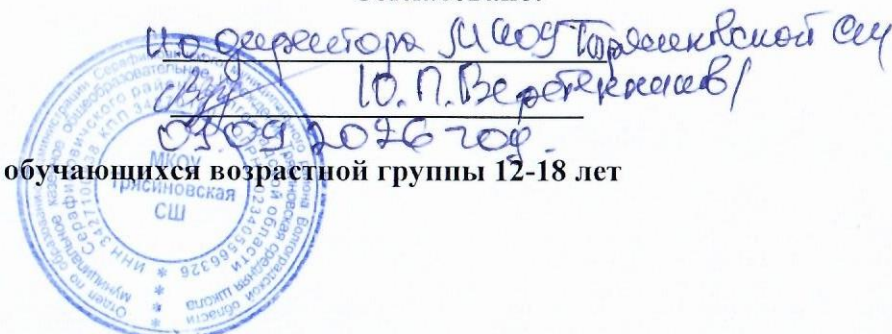
6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) ТТК №28	100	0,8	0,2	1,7	13,0	ТТК №28	
КОТЛЕТА КУРИНАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №22	100/30	11,44	13,67	14,56	227,11	ТТК №22	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №23	180	5,52	6,24	35,52	220,32	ТТК №23	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №15	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК №15	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	640	20,40	20,27	82,04	591,53		

Утверждено:



Согласовано:



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

7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №7	100	1,60	6,00	10,10	97,00	ТТК №7	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №31	220	14,59	16,14	29,29	317,03	ТТК №31	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТТК №44	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	50	3,80	0,30	25,10	118,40	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	570	20,17	22,44	79,49	590,43		

Утверждено:



Согласовано:



И.О. директора МБОУ Тираспольского СР
Ю.П. Веретенников
06.09.2026 год

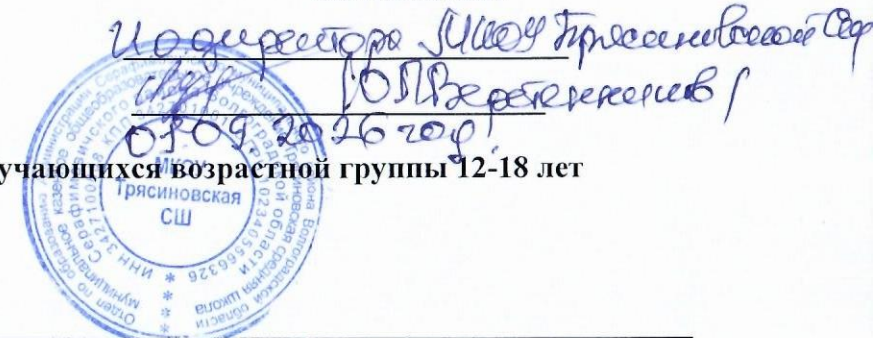
Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет

8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ ИЛИ ПОМИДОР СВЕЖИЙ) ТТК №25	100	1,1	0	2,4	14	ТТК №25	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №26	220	15,40	19,07	39,84	388,06	ТТК №21	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК №19	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ТТК №5	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	570	20,30	19,47	80,84	571,96		



Согласовано:



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

9 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №37	250	7,30	7,13	34,88	228,13	ТТК №37	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №9	35/10/5	5,00	7,30	17,60	156,70	ТТК №9	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ЯБЛОКО ТТК №18	120	0,50	0,50	11,80	56,40	ТТК №18	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ТТК №10а	200	3,00	3,10	12,10	89,00	ТТК №10а	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	650	18,10	18,23	91,48	601,33		



Согласовано:



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

10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №4	100	1,5	0,1	9,0	42,9	ТТК №4	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №30	180	4,8	5,4	21,3	151,1	ТТК №30	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №2	100/30	12,2	17,3	17,7	275,0	ТТК №2	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №19	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	640	21,01	23,00	78,03	598,08		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	203,0/200,6	204,25/203,24	836,76/840,26	5949,54/5926,94
Среднее значение за период	20,3/20,06	20,42/20,3	83,68/84,03	594,95/592,69
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	