



Директор

Согласовано

Иванова И.В.

09.09.2026



Утверждаю

Директор ООО "Венера"

Иванова И.В.

09.09.2026

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

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							
Каша вязкая молочная рисовая	250	7.0	13.3	50.9	341.9	174	2011
Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.4	114.9	ТТК 6	
Чай с сахаром каркаде	200/15	0.2	0.0	15.0	60.5	685	2004
Итого за прием пищи:	615	11.3	14.0	99.8	562.9		

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

2 день

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 свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, огурец соленый, свекла отварная)	100	0.8	0.2	0.2	12.7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Гречка по-купечески	230	25.2	29.1	46.7	488.8	ТТК 468	2024
Чай черный с яблоком	200	0.3	0.1	10.2	43.0	ТТК 547	2025
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	570	29.3	29.6	76.6	636.4		

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

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Котлета рубленая из птицы	100	16.2	20.8	15.1	247.8	294	2011
Макаронные изделия отварные	180	6.6	6.8	39.8	247.7	203	2011
Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0.3	0.0	15.2	60.0	377	2011
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	24.4	114.9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	580	26.9	27.9	94.5	670.4		

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

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, огурец соленый, свекла отварная)	100	0.5	0.1	0.1	7.6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Плов из птицы	230	17.6	23.9	45.1	472.2	291	2011
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	17.3	59.3	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	585	21.2	24.2	82.0	631.0		

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

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная кукурузная с творогом	250	6.3	5.0	35.0	222.0	ТТК 515	2025
Бутерброд с маслом и повидлом	50/10/25	4.0	9.0	45.0	273.0	2	2011
Чай с сахаром каркаде	200/15	0.2	0.0	15.0	60.5	685	2004
Итого за прием пищи:	550	10.5	14.0	95.0	555.5		

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

6 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Тефтели с соусом 2-вариант	100/30	9.4	20.9	15.9	248.0	462/593	2004
Каша вязкая гречневая	180	7.3	5.8	33.4	213.8	302	2004
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК№6	
Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0.3	0.0	14.8	60.0	377	2011
Итого за прием пищи:	570	20.0	26.9	83.6	613.7		

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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Макароны запеченные с яйцом	250	12.5	10.0	46.3	365.0	206	2011
Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	17.3	59.3	376	2011
Хлеб пшеничный	45	3.8	0.2	21.9	103.4	ТТК№6	
Итого за прием пищи:	610	16.8	10.6	95.0	573.3		

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

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Фрикадельки рыбные с соусом томатным	100/30	14.8	16.7	14.4	172.0	240/593	2011/2004
Картофельное пюре	180	3.6	10.8	30.0	220.4	128	2011
Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0.3	0.0	14.8	60.0	377	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	570	21.7	27.7	78.7	544.3		

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

9 день

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 свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, огурец соленый, свекла отварная)	100	0.5	0.1	0.1	7.6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Плов из птицы	230	17.6	23.9	45.1	472.2	291	2011
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	17.3	59.3	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	585	21.2	24.2	82.0	631.0		

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

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная из манной крупы	250	6.8	12.1	48.1	330.6	181	2011
Бутерброд с маслом и сыром	60/10/10	4.0	9.0	45.0	273.0	2	2011
Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0.2	0.0	15.0	61.6	377	2011
Итого за прием пищи:	550	11.0	21.1	108.1	665.2		

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	189.9	220.1	895.3	6,083.7
Среднее значение за период	19.0	22.0	89.5	608.4

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

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

Сборник рецептур олюд и кулинарных изделия для обучающихся образовательных организации. Сборник технических нормативов. ФГБУ НИЦЗД 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.