

[illegible]

Александров А. В.

01.08.08

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

УТВЕРЖДАЮ:
Директор

О. С. Давыденко

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



1 День





2 день

Согласовано
Директор МОУ "Лицей №1" М.В. С. 09.25
М.В. С. 09.25

		2 день										
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г								
Завтрак												
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ №2	100/2	1,5	0,1	8,5	40,7	2						
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363	100/30	12,70	12,90	15,50	227,30	307/363						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ (ГАРНИР) №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							

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



3 день



		3 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ или ПОМИДОР СВЕЖИЙ) № 27	100	1,1	0,0	2,3	18,0	27		
ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	220	16,50	22,44	38,70	432,25	492		
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	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

Уведомлено
Директор

Официальный сайт
Роспотребнадзора
www.rpn.gov.ru

ИИН 9455000674
ОГРН 115443011815

Согласовано

Директор

И. И. И.

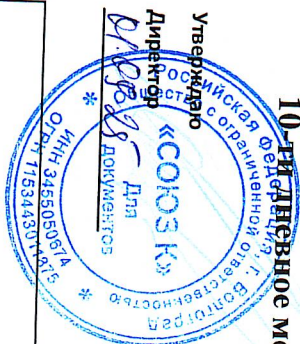
Сл. № 1

И. И. И.

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229 или КОГЛЕТЫ 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-еи 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	№ рецеп-туры	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



6 день



Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
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		

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



7 день



Утверждаю
 Директор
 08.08.2025
 Прием документов

Согласовано
 Директор
 08.08.2025
 Прием документов

ИИН 346505291631 07РЧ 116344307 Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (КАПУСТА КВАШЕНАЯ №3 или ИКРА КАБАЧКОВАЯ №88	100	1,80	8,60	7,50	115,40	3/88	
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363	100/30	10,90	9,80	22,40	210,60	455/363	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ (ГАРНИР) №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		

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



8 день



ОГРН 1163443010000 01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.2016		01.09.	
----------------------------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--	--------	--



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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №294/363	100/30	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 прием пищи:	550	20,64	21,80	83,75	618,93		

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



10 день



ИИН 34Е60301185 О/РН 1153А/301185 Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ДАШПЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ №154	250/30	12,5	16,6	48,5	321,1	154	
ПЕЧЕНЬЕ №9	30	3,80	4,10	14,00	90,50	9	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К	200	0,20	0,00	9,20	42,00	685К	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
Итого за прием пищи:	560	20,45	21,2	92,85	569,93		

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	202,29/204,99	210,06/210,26	854,68/855,78	5848,09/5849,69
Среднее значение за период	20,2/20,4	21,0/21,0	85,4/85,5	584,8/584,9
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 543с.

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 обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ 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, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 584с.