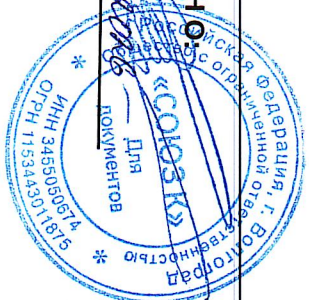


СОГЛАСОВАНО:  
Директор



УТВЕРЖДАЮ:

Директор



Примерное 10-ти дневное меню  
для обеспечения бесплатным  
питанием

возрастной группы 12-18 лет

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

Утверждено  
Директор



Согласовано

Директор

*12.06.2017*

**1 день**

|                                                       |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|-------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| <div><div><div>Итого за прием пищи:</div></div></div> | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|                                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                               |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №302                 | 250          | 8,90             | 11,50   | 43,00       | 262,75                        | 302          |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6                                     | 50           | 3,95             | 0,50    | 21,15       | 116,33                        | 6            |                  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1                                 | 10/40        | 2,36             | 7,10    | 12,89       | 146,00                        | 1            | 2017             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379                      | 200          | 3,16             | 2,66    | 15,94       | 100,60                        | 379          |                  |
| Итого за прием пищи:                                  | 550          | 18,37            | 21,76   | 92,98       | 625,68                        |              |                  |

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

Утверждено  
 Директор  
 \_\_\_\_\_  
 Для документов  
 \_\_\_\_\_  
 \* \* \*  
 ОИЧН 345505091187  
 ОР/П 1153443011

Согласовано  
 Директор  
 \_\_\_\_\_  
 12.01.2025

**2 день**

|                                                                                                                    |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| <div><div><div>ОПН 34550506</div><div>ОПН 1153443011875</div></div><div>Прием пищи, наименование блюда</div></div> | 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 ВЯЗКАЯ (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



| 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 (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ или ПОМИДОР СВЕЖИЙ) № 27 | 100          | 1,1              | 0,0     | 2,3         | 18,0                          | 27           |                  |
| ПЛОВ 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 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 | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                                                            |              |                  |             |             |                               |              |                  |
| БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ГУШЕНАЯ 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             |
|                                                                                                    | 200          | 3,80             | 5,74        | 30,68       | 192,80                        | 310          | 2017             |
|                                                                                                    | 200          | 0,30             | 0,00        | 15,20       | 60,00                         | 686          | 2011             |
|                                                                                                    | 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 возрастной группы 12-18 лет МОУ**

Утверждено  
Директор

*И.В. Давыдов*  
Директор



Согласовано

Директор

*И.В. Давыдов*



**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**

Утверждено  
 Директор  
 КОМПЕТЕНТОВ 4/30/17  
 \* \* \*

6 день

Согласовано  
 Директор  
 КОМПЕТЕНТОВ 4/30/17  
 \* \* \*

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| <div><div><div>ФГБОУ ВО «Самарский государственный университет имени академика С.П. Коренько»</div><div>Самарский государственный университет имени академика С.П. Коренько</div><div>ФГБОУ ВО «Самарский государственный университет имени академика С.П. Коренько»</div></div><div>№ 11534430119</div></div> <div>Прием пищи, наименование блюда</div> | 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

Утверждено  
Директор



Согласовано  
Директор



7 день

|                                                                                 |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| 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 ВЯЗАКА (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**



Утверждаю  
Директор

**8 день**



| 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 (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          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6                                      | 50           | 3,95             | 0,50    | 21,15       | 116,33                        | 6            |                  |
| Итого за прием пищи:                                    | 600          | 18,95            | 21,06   | 90,56       | 586,33                        |              |                  |

# 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 рецептур |
|-------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                               |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| КОГЛЕТЫ 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 о

2001-2006

**Директор**

12. 21. 2026

## Завтрак

| Прием пищи, наименование 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 | 250/30       | 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             | 201,6/204,3 | 211,36/211,56 | 870,16/871,26 | 5919,71/5921,31 |
| Среднее значение за период  | 20,1/20,4   | 21,1/21,1     | 87,1/87,2     | 591,9/592,1     |
| 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.:Делти плюс, 2017. - 543с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - 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.: Делти 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.:Делти принт, 2011. - 584с.