



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

Утверждаю:

Директер

Согласовано:

Директор:МК

01092025

Применя пинии манимаморомия блисто		Ι	Іищевые вещес	гва	Энергетическая	№ рецеп-	Сборник		
Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры	рецептур		
Завтрак									
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №302	250	8,90	11,50	43,00	262,75	TTK №302			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6			
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			
Итого за прием пищи:	550	21,81	22,66	91,69	626,68				

Утверждаю:

Согласовано:

Aupekropi KOY

трием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергети-ческая	№ рецеп-	Сборник		
прием пищи, наименование олюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры	рецептур		
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	12,80	15,50	227,30	307/363			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	160	4,90	4,80	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	18,2	86,9	570,8				

Утверждаю:

COPTACOBAHO:

Директор: 2 0 0 9. 2025

Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищевые вещества			Энергети-ческая	№ рецеп-	Сборник		
присм пищи, напменование олюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры	рецептур		
Завтрак									
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ 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				

Утверждаю:

Директор:

Согласовано:

Директор:

9.2020

Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищевые вещества			Энергети-неская	у. № рецеп-	Сборник		
	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры	рецептур		
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				

Утверждаю: Директор;

COTACOBAHO!

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

Утверждаю: Директор:

Согласовано:

Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищевые вещества			Энергети-ческая	№ рецеп-	Сборник		
	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры	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				

Согласовано:

Aupertoph/KOV

Прием пищи, наименование блюда	Macca	I	Іищевые вещес	гва	Энергети-ческая	№ рецеп-	Сборник		
	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры	рецептур		
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 ВЯЗКАЯ (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				

Утверждаю:

Согласовано:

Директор:

Прием пищи, наименование блюда	Macca	Г	Іищевые вещес		Энергети-меская	№ рецеп-	Сборник			
	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры	рецептур			
Завтрак										
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 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	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6				
Итого за прием пищи:	600	18,95	21,06	90,56	586,33					

Утверждаю: Директор:

Согласовано:

Директор: МКОУ

Прием пиши, наименование блюда	Macca	I	Іищевые вещес	гва	Энергети-ческая	Сборник			
Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры	рецептур		
Завтрак									
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ 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				

Утверждаю: Директор:

Согласовано:

Директор: МКОУ

0109. 2025

* * прием нищи, наименование блюда	Macca	Пищевые вещества			Энергети-ческая	№ рецеп-	Сборник		
	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры	рецептур		
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	685K	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				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	202,29/204,99	209,86/210,06	854,68/855,78	5848,09/5849,69
Среднее значение за период	20,29/20,4	20,99/21,01	85,47/85,58	584,81/584,97
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

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

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

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