

Согласовано:

Директор  
школы № 10  
Ветрова

"30" августа 2024



Утверждаю:

Директор ООО "Венера"

А.В. Погосова  
"30" августа 2024



### Примерное 10-ти дневное меню

для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы

12-18 лет

**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 | № рецеп- | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|----------------|----------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                |          |                  |
| <b>Завтрак</b>                          |              |                  |             |             |                |          |                  |
| Бутерброд с маслом сливочным и повидлом | 10/30/40     | 7.9              | 6.2         | 42.0        | 236            | 2        | 2004             |
| Каша молочная пшеничная жидкая с маслом | 250/5        | 9.0              | 13.5        | 38.6        | 348            | 311      | 2004             |
| Чай с сахаром                           | 200/15       | 0.2              | 0.0         | 15.0        | 58             | 685      | 2004             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>             | <b>550</b>   | <b>17.1</b>      | <b>19.7</b> | <b>95.6</b> | <b>642</b>     |          |                  |
| <b>2 день</b>                           |              |                  |             |             |                |          |                  |
| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая | № рецеп- | Сборник рецептур |
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                |          |                  |
| <b>Завтрак</b>                          |              |                  |             |             |                |          |                  |
| Тефтели (2 -вариант) с соусом томатным  | 100/30       | 14.7             | 18.0        | 15.9        | 287            | 462      | 2004             |
| Каша гречневая вязкая                   | 180          | 5.4              | 8.2         | 26.9        | 205            | 510      | 2004             |
| Чай с сахаром и лимоном                 | 200/15/7     | 0.3              | 0.0         | 15.2        | 60             | 686      | 2004             |
| Хлеб пшеничный                          | 50           | 3.7              | 0.3         | 24.3        | 115            | ТТК 6    |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>             | <b>582</b>   | <b>24.1</b>      | <b>26.5</b> | <b>82.3</b> | <b>667</b>     |          |                  |

| 3 день                                     |              |                  |             |             |                |          |                  |
|--|--------------|------------------|-------------|-------------|----------------|----------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая | № рецеп- | Сборник рецептур |
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                |          |                  |
| <b>Завтрак</b>                             |              |                  |             |             |                |          |                  |
| Бутерброд с маслом сливочным               | 10/40        | 7.5              | 7.6         | 15.1        | 145            | 1        | 2004             |
| Каша молочная манная                       | 250          | 8.5              | 10.4        | 43.9        | 301            | 302      | 2011/200         |
| Фрукты свежие (яблоко)                     | 100          | 0.4              | 0.4         | 9.5         | 43             | 338      | 2011             |
| Чай с сахаром (каркаде)                    | 200          | 0.2              | 0.0         | 15.0        | 61             | 378      | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                | <b>600</b>   | <b>16.6</b>      | <b>18.4</b> | <b>83.5</b> | <b>550</b>     |          |                  |
| 4 день                                     |              |                  |             |             |                |          |                  |
| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая | № рецеп- | Сборник рецептур |
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                |          |                  |
| <b>Завтрак</b>                             |              |                  |             |             |                |          |                  |
| Котлета рыбная любительская                | 100          | 13.0             | 8.8         | 15.2        | 196            | 390      | 2004             |
| Картофель отварной (или пюре картофельное) | 180          | 3.6              | 7.4         | 29.2        | 200            | 518/520  | 2004             |
| Соус томатный                              | 30           | 0.8              | 1.4         | 2.5         | 26             | 587      | 2004             |
| Чай с сахаром                              | 200/15       | 0.2              | 0.0         | 15.0        | 58             | 685      | 2004             |
| Хлеб пшеничный                             | 50           | 3.7              | 0.3         | 24.4        | 115            | ТТК 6    |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                | <b>575</b>   | <b>21.3</b>      | <b>17.9</b> | <b>86.3</b> | <b>595</b>     |          |                  |

| <b>5 день</b>                         |              |                  |             |              |                |          |                  |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|----------------|----------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая | № рецеп- | Сборник рецептур |
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                |          |                  |
| <b>Завтрак</b>                        |              |                  |             |              |                |          |                  |
| Запеканка рисовая с творогом с соусом | 250/50       | 13.7             | 16.8        | 80.6         | 427            | 315/596  | 2004             |
| Чай с сахаром и лимоном               | 200/15/7     | 0.2              | 0.0         | 15.0         | 60             | 686      | 2004             |
| Хлеб пшеничный                        | 50           | 3.8              | 0.3         | 24.4         | 115            | ТТК 6    |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>572</b>   | <b>17.7</b>      | <b>17.1</b> | <b>120.0</b> | <b>602</b>     |          |                  |
| <b>6 день</b>                         |              |                  |             |              |                |          |                  |
| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая | № рецеп- | Сборник рецептур |
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                |          |                  |
| <b>Завтрак</b>                        |              |                  |             |              |                |          |                  |
| Бутерброд с маслом сливочным          | 10/40        | 7.5              | 7.6         | 15.1         | 145            | 1        | 2004             |
| Каша молочная геркулесовая вязкая     | 250          | 10.1             | 14.4        | 51.0         | 315            | 302      | 2004             |
| Фрукты свежие (яблоко)                | 100          | 0.3              | 0.0         | 8.6          | 40             | 338      | 2011             |
| Чай с молоком                         | 200          | 1.6              | 1.6         | 17.3         | 87             | 378      | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>600</b>   | <b>19.5</b>      | <b>23.6</b> | <b>92.0</b>  | <b>587</b>     |          |                  |

**7 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая | № рецеп- | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|----------------|----------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                |          |                  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |             |             |                |          |                  |
| Котлета рубленая из птицы      | 100          | 16.1             | 15.1        | 15.1        | 232            | 498      | 2004             |
| Макаронные изделия отварные    | 180          | 6.4              | 7.4         | 39.2        | 265            | 516      | 2004             |
| Соус томатный                  | 30           | 0.8              | 1.4         | 2.5         | 26             | 587      | 2004             |
| Чай с сахаром                  | 200/15       | 0.2              | 0.0         | 15.0        | 58             | 685      | 2004             |
| Хлеб пшеничный                 | 40           | 3.0              | 0.2         | 19.5        | 92             | ТТК 6    |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>565</b>   | <b>26.5</b>      | <b>24.1</b> | <b>91.3</b> | <b>673</b>     |          |                  |

**8 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая | № рецеп- | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|----------------|----------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                |          |                  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |             |             |                |          |                  |
| Гуляш из филе птицы            | 120          | 14.8             | 15.2        | 4.2         | 187            | 337      | 2004             |
| Каша гречневая вязкая          | 180          | 5.4              | 8.2         | 26.9        | 205            | 510      | 2004             |
| Чай с сахаром каркаде          | 200          | 0.2              | 0.0         | 15.0        | 61             | 685      | 2004             |
| Хлеб пшеничный                 | 50           | 3.7              | 0.3         | 24.3        | 115            | ТТК 6    |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>550</b>   | <b>24.1</b>      | <b>23.7</b> | <b>70.4</b> | <b>568</b>     |          |                  |

| 9 день                                 |              |                  |             |             |                |          |                  |
|--|--------------|------------------|-------------|-------------|----------------|----------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая | № рецеп- | Сборник рецептур |
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                |          |                  |
| <b>Завтрак</b>                         |              |                  |             |             |                |          |                  |
| Фрикадельки из птицы с соусом томатным | 100/30       | 16.0             | 13.2        | 12.4        | 210            | 297/587  | 2011/200         |
| Рис припущенный                        | 180          | 4.3              | 7.2         | 44.5        | 265            | 512      | 2004             |
| Чай с сахаром                          | 200/15       | 0.2              | 0.0         | 15.0        | 58             | 685      | 2004             |
| Хлеб пшеничный                         | 50           | 3.7              | 0.3         | 24.4        | 115            | ТТК 6    |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>            | <b>575</b>   | <b>24.2</b>      | <b>20.7</b> | <b>96.3</b> | <b>648</b>     |          |                  |

| 10 день                                 |              |                  |             |              |                |          |                  |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|----------------|----------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая | № рецеп- | Сборник рецептур |
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                |          |                  |
| <b>Завтрак</b>                          |              |                  |             |              |                |          |                  |
| Бутерброд с маслом сливочным и повидлом | 10/30/40     | 7.9              | 6.2         | 42.0         | 236            | 2        | 2004             |
| Каша молочная "Дружба"                  | 250          | 8.3              | 10.4        | 43.9         | 301            | 175      | 2011             |
| Чай с сахаром и лимоном                 | 200/15/7     | 0.3              | 0.0         | 15.2         | 60             | 686      | 2004             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>             | <b>552</b>   | <b>16.5</b>      | <b>16.6</b> | <b>101.1</b> | <b>597</b>     |          |                  |

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

|   |  |                 |                |                    |                       |  |  |
|---|--|-----------------|----------------|--------------------|-----------------------|--|--|
| <b>Итого</b>  |  | <b>Белки, г</b> | <b>Жиры, г</b> | <b>Углеводы, г</b> | <b>Энергетическая</b> |  |  |
| <b>Итого за период</b>  |  | <b>207.6</b>    | <b>208.3</b>   | <b>918.8</b>       | <b>6,129.0</b>        |  |  |
| <b>Среднее значение за период</b>   |  | <b>20.8</b>     | <b>20.8</b>    | <b>91.9</b>        | <b>612.9</b>          |  |  |
| Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. М.П. Могильного и   |  |                 |                |                    |                       |  |  |
| Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и                       |  |                 |                |                    |                       |  |  |
| Сборник рецептур и кулинарных изделий диетического питания для предприятий общественного питания / Под ред. В.Т.                          |  |                 |                |                    |                       |  |  |
| Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с.                      |  |                 |                |                    |                       |  |  |
| Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под ред. Ф.Л.Марчука - М.Хлебпродинформ, 1996. - 617с. |  |                 |                |                    |                       |  |  |