



УТВЕРЖДАЮ:
Директор

29.08.2025



СОГЛАСОВАНО:
Директор

29.08.2025

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



Согласовано
Директор
29.08.2025

Согласовано
Директор
29.08.2025

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №302	250	8,90	11,50	43,00	262,75	ТТК №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		



Утверждено
Директор
29.08.2025

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



Сот. 340300
Директор
29.08.2025

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

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 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 группой 12-18 лет МОУ

Согласовано
Директор
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1»
29.08.2025

8.2025

3 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 (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	

29.08.2025

29.08.2025

4 день

Присем пицци, наименование блюда

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, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ № 229 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТЮ№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		

Итого за прием пицци:

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



Утверждаю
Директор

Согласовано

Директор

29.08.2025

5 день

29.08.2025

2025

5 день

Принем 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	2016
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1	40/10	5,00	4,40	25,20	156,00	1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	
Итого за прием пищи:	550	19,40	18,90	85,75	552,40		

Согласовано
Директор
29.08.2025



МОУ

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастного периода 12-18 лет
 10-дневной см
 10-дневной см
 10-дневной см



29.08.2025

Утверждено

Директор

29.08.2025

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастного периода 12-18 лет

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

Утверждаю
Директор
29.08.2025

Прием пищи, наименование блюда

7 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 (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		



29.08.2025

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 13-18 лет МОУ

Утверждено
Директор
[Подпись]
29.08.2025

Согласовано
Директор
[Подпись]
29.08.2025

Сектор
Министерства
Образования
и науки
Самарской области
МОУ
СШ
г. Ново-Ольга
Самарской области

29.08.2017

8 день	Прим. пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак									
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ или ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)			100	0,5	0,1	1,01	6,0	1	
№ 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		

МОУ

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

Директор МОУ
Александровский
Керман

29.08.2025

9 день

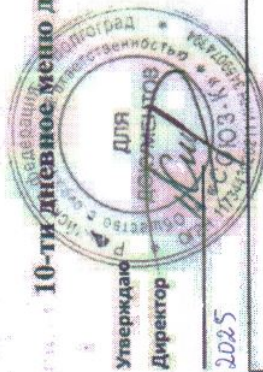
29.08.2025

Утверждаю
Директор
[Подпись]

Прием пищи, наименование блюда

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



Утверждаю
Директор

29.08.2025



Сотрудник
Директор

29.08.2025

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ №154	200/40	12,2	15,8	37,9	279,9	154	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	40/10	5,00	4,40	25,20	156,00	1	2016
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К	200	0,20	0,00	15,60	42,00	685К	2011
Итого за прием пищи:	610	17	20,8	93	533,3		

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	198,84/201,54	209,66/209,86	854,83/855,93	5811,46/5813,06
Среднее значение за период	19,9/20,2	21,0/21,0	85,5/85,6	581,1/581,3
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.: Делли 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. ФГБУ 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.: Делли 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.: Делли принт, 2011. - 584с.