

Согласовано

Директор МОУ "Матвеевская СОШ"



*Замашев Д.А.*

2024г.

Утверждаю

Директор ООО "Венера"



Погосова А.В.

2024г.

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

2024

**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 ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |             |                               |             |                  |
| Вареники с картофелем п/ф промышленного производства с соусом сметанным | 220/40       | 16,7             | 20,3        | 42,4        | 379,5                         | 443/600     | 2011             |
| Бутерброд с повидлом № 1  | 40/30        | 3,0              | 0,5         | 27,5        | 152,3                         | 1           | 2004             |
| Чай с сахаром и лимоном   | 200/15/7     | 0,3              | 0,0         | 15,2        | 60,0                          | 377         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>552</b>   | <b>20,0</b>      | <b>20,8</b> | <b>85,1</b> | <b>591,8</b>                  |             |                  |

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

2 день

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-----------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                    |              |                  |             |             |                               |             |                  |
| Каша жидкая молочная рисовая №174 | 200          | 11,3             | 14,4        | 29,0        | 283,0                         | 174         | 2011             |
| Кофейный напиток с молоком №692   | 200          | 2,5              | 3,6         | 28,7        | 152,0                         | 692         | 2004             |
| Хлеб пшеничный                    | 50           | 3,8              | 0,3         | 24,4        | 114,9                         | ТТК№6       |                  |
| Фрукты свежие (яблоко) №338       | 100          | 0,6              | 0,6         | 6,5         | 43,0                          | 338         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>550</b>   | <b>18,2</b>      | <b>18,9</b> | <b>88,6</b> | <b>592,9</b>                  |             |                  |

**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 | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-----------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                    |              |                  |             |             |                               |             |                  |
| Котлета рубленая из птицы №294    | 100          | 11,7             | 12,9        | 17,3        | 228,9                         | 294         | 2011             |
| Макаронные изделия отварные № 203 | 180          | 6,4              | 6,3         | 36,9        | 229,3                         | 203         | 2011             |
| Чай с сахаром и лимоном №377      | 200/15/7     | 0,3              | 0,0         | 15,2        | 60,0                          | 377         | 2011             |
| Хлеб пшеничный                    | 50           | 3,6              | 0,3         | 24,3        | 114,9                         | ТТК№6       |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>552</b>   | <b>22,0</b>      | <b>19,5</b> | <b>93,7</b> | <b>633,1</b>                  |             |                  |

**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 | № рецептуры          | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|----------------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |                      |                  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |             |                               |                      |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная, помидор соленый) | 100          | 0,8              | 0,7         | 12,8        | 61,7                          | ТТК №<br>1,2,3,4,5,6 |                  |
| Плов из птицы № 291   | 230          | 17,6             | 21,8        | 39,4        | 442,7                         | 291                  | 2011             |
| Чай с сахаром каркаде № 685   | 200/15       | 0,2              | 0,0         | 15,0        | 60,5                          | 685                  | 2004             |
| Хлеб пшеничный  | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5        | 91,9                          | ТТК №6               |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>585</b>   | <b>21,6</b>      | <b>22,7</b> | <b>86,7</b> | <b>656,8</b>                  |                      |                  |

**10-ти 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 | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                   |              |                  |             |             |                               |             |                  |
| Птица тушеная в соусе №290/587   | 120          | 12,0             | 13,8        | 6,7         | 200,4                         | 290/587     | 2011/2004        |
| Каша гречневая рассыпчатая № 341 | 180          | 7,3              | 5,7         | 33,3        | 213,8                         | 341         | 2011             |
| Чай с сахаром № 376              | 200/15       | 0,2              | 0,0         | 15,0        | 58,0                          | 376         | 2011             |
| Хлеб пшеничный                   | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5        | 91,9                          | ТТК №6      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>555</b>   | <b>22,5</b>      | <b>19,7</b> | <b>74,5</b> | <b>564,1</b>                  |             |                  |

**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 | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                        |              |                  |             |             |                               |             |                  |
| Фрикадельки из птицы с соусом 297/587 | 100/30       | 11,6             | 13,2        | 12,4        | 222,2                         | 297/587     | 2011/2004        |
| Макаронные изделия отварные № 203     | 180          | 6,4              | 6,3         | 36,9        | 229,3                         | 203         | 2011             |
| Чай с сахаром и лимоном № 377         | 200/15/7     | 0,3              | 0,0         | 15,2        | 60,0                          | 377         | 2011             |
| Хлеб пшеничный                        | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5        | 91,9                          | ТТК №6      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>572</b>   | <b>21,3</b>      | <b>19,7</b> | <b>84,0</b> | <b>603,4</b>                  |             |                  |

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

7 день

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-----------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                    |              |                  |             |             |                               |             |                  |
| Каша молочная манная жидкая № 311 | 200          | 12,0             | 14,6        | 29,1        | 242,1                         | 311         | 2004             |
| Кофейный напиток с молоком №692   | 200          | 2,5              | 3,6         | 28,7        | 152,0                         | 692         | 2004             |
| Фрукты свежие (яблоко) №338       | 150          | 0,6              | 0,6         | 9,8         | 64,5                          | 338         | 2011             |
| Хлеб пшеничный                    | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5        | 91,9                          | ТТК №6      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>590</b>   | <b>18,1</b>      | <b>19,0</b> | <b>87,1</b> | <b>550,5</b>                  |             |                  |



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

8 день

| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                                     |              |                  |             |             |                               |             |                  |
| Тефтеля рыбная с томатным соусом                   | 100/30       | 11,7             | 11,2        | 13,6        | 187,8                         | 239         | 2011             |
| Картофель отварной или пюре картофельное № 125/128 | 180          | 3,6              | 7,4         | 29,2        | 204,4                         | 125/128     | 2011             |
| Чай с сахаром каркаде № 685                        | 200          | 0,2              | 0,0         | 15,0        | 60,5                          | 685         | 2004             |
| Хлеб пшеничный                                     | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5        | 91,9                          | ТТК №6      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>550</b>   | <b>18,5</b>      | <b>18,8</b> | <b>77,3</b> | <b>544,6</b>                  |             |                  |

**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 | № рецептуры          | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|----------------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |                      |                  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |             |                               |                      |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная, помидор соленый) | 100          | 0,8              | 0,7         | 12,8        | 61,7                          | ТТК №<br>1,2,3,4,5,6 |                  |
| Плов из птицы № 291   | 230          | 17,6             | 21,8        | 39,4        | 442,7                         | 291                  | 2011             |
| Чай с сахаром № 376   | 200/15       | 0,2              | 0,0         | 15,0        | 58,0                          | 376                  | 2004             |
| Хлеб пшеничный  | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5        | 91,9                          | ТТК №6               |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>585</b>   | <b>21,6</b>      | <b>22,7</b> | <b>86,7</b> | <b>654,3</b>                  |                      |                  |

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

10 день

| Прием пищи, наименование блюда                               | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак  |              |                  |             |             |                               |             |                  |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба" с маслом № 175 | 250/5        | 15,3             | 15,7        | 38,1        | 338,5                         | 175         | 2011             |
| Бутерброд с маслом и повидлом № 2                            | 40/10/30     | 3,3              | 3,3         | 31,0        | 247,3                         | 2           | 2004             |
| Чай с сахаром и лимоном № 377                                | 200/15/7     | 0,3              | 0,0         | 15,2        | 60,0                          | 377         | 2004             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                  | <b>557</b>   | <b>18,9</b>      | <b>19,0</b> | <b>84,3</b> | <b>645,8</b>                  |             |                  |

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                      | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|----------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                            | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Итого за весь период       | 202,7            | 200,8   | 848,0       | 6 037,3                             |
| Среднее значение за период | 20,3             | 20,1    | 84,8        | 603,7                               |

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

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. ФГБУ НИЦЗД 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.