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 (ОБЕД) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

Утверждаю
Директор

Согласовано
Директор

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТК №54-2С	250	5,9	8,53	28,45	165,1	ТК №54-2С	
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363	100/30	12,7	12,8	15,5	227,3	К307/363К	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	170	4,19	6,50	32,00	221,80	ТК №203	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К	200	0,20	0,00	9,20	42,00	ТК 685К	2011
Итого за прием пищи:	**830**	**28,82**	**28,63**	**118,70**	**831,93**		

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

Утверждаю
Директор

Согласовано
Директор

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №54-	250	6,4	7	13,55	162	ТК №54-7С	2022
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363	100/30	10,90	9,80	22,40	210,60	455/363	
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №134	180	6,40	10,70	41,50	218,80	ТТК №134	
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	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7	
Итого за прием пищи:	**860**	**30,98**	**28,50**	**134,23**	**864,73**		

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

Утверждаю
Директор

Согласовано
Директор

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (помидор соленый или помидор свежий) №27	100	1,1	0,0	2,3	18,0	27	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ТК №54-1С	250	5,8	7	32,08	186,6	ТК №54-1С	2022
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	220	16,50	22,40	38,70	432,25	492	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
Итого за прием пищи:	**850**	**29,53**	**30,20**	**122,63**	**878,98**		

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

Утверждаю
Директор

Согласовано
Директор

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП ГОРОХОВЫЙ ТК №54-8С	250	7,5	8,75	30,4	245,8	ТК №54-8С	2022
БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА,ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ № 229 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК№106)	100	10,2/12,9	12,9/13,1	13,3/14,4	175,0/176,6	229/106	2017
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310	200	3,80	5,74	3,68	192,80	310	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
Итого за прием пищи:	**830**	**27,5/30,3**	**28,05/28,25**	**121,95/124,25**	**829,93/847,53**		

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

Утверждаю
Директор

Согласовано
Директор

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец соленый или свежий) №1	100	0,5	0,10	1,0	6,0	1	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТК №54-3С	250	5,90	7,20	17,02	157,00	ТК №54-3С	2022
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ ТТК №468	200	17,70	22,90	57,70	504,30	468	
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,49	70,90	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	3,70	12,40	59,40	7	
Итого за прием пищи:	**810**	**28,55**	**34,20**	**117,62**	**855,60**		

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

Утверждаю
Директор

Согласовано
Директор

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецен-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №54-7С	250	6,4	7	13,55	162	ТК №54-7С	2022
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТК № 294/363	100/30	12,20	14,80	15,40	220,80	ТК № 294/363	2011
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №54,5г	170	5,30	6,30	36,50	224,50	54/5г	2022
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7	
Итого за прием пищи:	**850**	**31,28**	**29,10**	**123,23**	**889,03**		

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

Утверждаю
Директор

Согласовано
Директор

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ТК №54-1С	250	5,8	7	32,08	186,6	ТК №54-1С	2022
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363	100/30	10,90	9,80	22,40	210,60	455/363	
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №134	180	6,40	10,70	41,50	218,80	ТТК №134	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К	200	0,20	0,00	9,20	42,00	ТК 685К	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,49	70,90	6	
Итого за прием пищи:	**820**	**27,55**	**28,10**	**132,07**	**788,30**		

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

Утверждаю
Директор

Согласовано
Директор

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТК №54-2С	250	5,90	8,53	28,45	165,10	ТК №54-2С	2022
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363	100/30	12,70	12,80	15,50	227,30	259	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	180	4,19	6,50	32,00	221,80	685	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К	200	0,20	0,00	9,20	42,00	ТК 685К	
Итого за прием пищи:	**840**	**28,82**	**28,63**	**118,70**	**831,9**		

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

Утверждаю
Директор

Согласовано
Директор

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №54-	250	6,4	7	13,55	162	ТК №54-7С	2022
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 294/363	100/30	12,20	14,80	15,40	220,80	294/363	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №54,5г.	180	5,30	6,30	36,50	224,50	203	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
Итого за прием пищи:	**840**	**30,03**	**28,90**	**114,20**	**843,03**		

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

Утверждаю
Директор

Согласовано
Директор

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ №2	100	1,5	0,10	8,5	40,7		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТК №54-3С	250	5,9	7,2	17,0	157,0	ТК №54-3С	2022
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ ТТК №468	200	17,70	22,90	57,70	504,30	468	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К	200	0,20	0,00	9,20	42,00	685К	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
Итого за прием пищи:	**830**	**31,13**	**31,00**	**125,97**	**919,73**		

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	293,69/296,49	295,31/295,51	1229,3/1231,6	8533,19/8550,79
Среднее значение за период	29,4/29,6	29,5/29,6	122,9/123,2	853,3/855,1
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. - 584с.