

Согласовано:

МКОУ СП № 1



Романова О.С.

13^я

января 2026

Утверждаю:

Директор ООО "Венера"

И.В. Иванова

"13" января 2026



Примерное 10-ти дневное меню

для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы

12-18 лет

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МКОУ "СШ №1"

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------------|-----------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100 | 2,2 | 0,7 | 12,8 | 62,0 | ТТК № 1,2,3,4,5 | 2021 |
| Щи из свежей капусты с картофелем №88 | 250 | 1,9 | 5,0 | 9,3 | 90,3 | 88 | 2011 |
| Фрикадельки из птицы с соусом № 297/587 | 100/30 | 17,8 | 14,2 | 8,9 | 212,7 | 297/587 | 2011/2004 |
| Каша гречневая вязкая № 302 | 180 | 5,8 | 7,4 | 33,6 | 216,7 | 302 | 2004 |
| Компот из смеси сухофруктов №349 | 200 | 0,4 | 0,0 | 30,8 | 126,5 | 349 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК № 6 | |
| Хлеб пеклеванный | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | ТТК № 7 | |
| Итого за прием пиши: | 940 | 33,6 | 27,9 | 131,4 | 879,3 | | |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------------|-----------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100 | 0,8 | 0,2 | 1,7 | 12,7 | ТТК № 1,2,3,4,5 | 2021 |
| Суп картофельный с крупой (рис) № 101 | 250 | 1,9 | 2,8 | 12,1 | 87,5 | 101 | 2011 |
| Котлета рубленая из птицы № 294 | 100 | 16,2 | 20,8 | 15,1 | 247,8 | 294 | 2004 |
| Макаронные изделия отварные №203 | 180 | 6,5 | 6,8 | 28,2 | 247,7 | 203 | 2011 |
| Чай черный с яблоком № 547 | 200 | 0,3 | 0,1 | 10,2 | 43,0 | ТТК 547 | 2025 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК № 6 | |
| Хлеб пеклеванный | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | ТТК № 7 | |
| Итого за прием пиши: | 920 | 31,9 | 31,4 | 108,1 | 832,7 | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100 | 2,2 | 0,7 | 12,8 | 62,0 | ТТК № 1,2,3,4,5 | 2021 |
| Суп из овощей №135 | 250 | 1,9 | 3,8 | 11,1 | 85,4 | 135 | 2004 |
| Котлета рыбная Любительская № 390 | 100 | 13,3 | 14,2 | 10,9 | 140,0 | 390 | 2004 |
| Картофель отварной или картофельное пюре №125/128 | 180 | 4,7 | 4,7 | 47,3 | 237,4 | 125/128 | 2011 |
| Компот из свежих плодов № 631 | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,1 | 111,1 | 631 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,4 | 0,4 | 29,2 | 137,8 | ТТК № 6 | |
| Хлеб пеклеванный | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | ТТК № 7 | |
| Итого за прием пищи: | 940 | 29,9 | 24,4 | 159,0 | 872,6 | | |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100 | 0,8 | 0,2 | 1,7 | 12,7 | ТТК № 1,2,3,4,5 | 2021 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями №103 | 250 | 2,9 | 2,8 | 20,1 | 117,5 | 103 | 2011 |
| Плов из птицы №492 | 230 | 23,5 | 29,1 | 42,0 | 437,2 | 492 | 2004 |
| Компот из смеси сухофруктов №349 | 200 | 0,4 | 0,0 | 30,8 | 126,5 | 349 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК № 6 | |
| Хлеб пеклеванный | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | ТТК № 7 | |
| Итого за прием пищи: | 870 | 33,8 | 32,8 | 135,4 | 887,9 | | |

5 день

| | | | | |
|--|--|-------------------------|--|--|
| | | Пищевые вещества | | |
|--|--|-------------------------|--|--|

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
| Обед | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100 | 0,8 | 0,2 | 1,7 | 12,7 | ТТК № 1,2,3,4,5 | 2021 |
| Суп картофельный с горохом №102 | 250 | 5,8 | 5,5 | 19,0 | 147,3 | 102 | 2011 |
| Птица тушеная в соусе с овощами № 488 | 230 | 14,8 | 26,0 | 16,6 | 378,4 | 488 | 2004 |
| Компот из смеси сухофруктов (изюм) №348 | 200 | 0,5 | 0,1 | 27,4 | 112,6 | 348 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК № 6 | |
| Хлеб пеклеванный | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | ТТК № 7 | |
| Итого за прием пищи: | 860 | 27,4 | 32,4 | 100,7 | 822,1 | | |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100 | 0,8 | 0,2 | 1,7 | 12,7 | ТТК № 1,2,3,4,5 | 2021 |
| Борщ с капустой и картофелем № 82 | 250 | 1,6 | 4,0 | 10,4 | 84,5 | 82 | 2011 |
| Тефтели с соусом 2-вариант куриные № 462/587 | 100/30 | 10,4 | 22,0 | 15,9 | 281,3 | 462/587 | 2004 |
| Каша пшеничная вязкая № 302 | 180 | 5,8 | 7,4 | 33,6 | 216,7 | 302 | 2004 |
| Чай с сахаром и лимоном № 686 | 200/15/5 | 0,3 | 0,0 | 14,8 | 60,0 | 686 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК № 6 | |
| Хлеб пеклеванный | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | ТТК № 7 | |
| Итого за прием пищи: | 970 | 25,1 | 34,3 | 117,2 | 849,2 | | |

7 день

| | | | | |
|--|--|------------------|--|--|
| | | Пищевые вещества | | |
|--|--|------------------|--|--|

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
| Обед | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100 | 0,8 | 0,2 | 1,7 | 12,7 | ТТК № 1,2,3,4,5 | 2021 |
| Суп из овощей №135 | 250 | 1,9 | 3,8 | 11,1 | 85,4 | 135 | 2004 |
| Котлета рубленая из птицы №294 | 100 | 16,2 | 20,8 | 15,1 | 247,8 | 294 | 2011 |
| Макаронные изделия отварные №203 | 180 | 6,5 | 6,8 | 28,2 | 247,7 | 302 | 2011 |
| Компот из свежих плодов № 631 | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,1 | 111,1 | 631 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК № 6 | |
| Хлеб пеклеванный | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | ТТК № 7 | |
| Итого за прием пищи: | 920 | 31,8 | 32,5 | 124,0 | 898,7 | | |
| 8 день | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100 | 0,8 | 0,2 | 1,7 | 12,7 | ТТК № 1,2,3,4,5 | 2021 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями №103 | 250 | 2,9 | 2,8 | 20,1 | 117,5 | 103 | 2011 |
| Плов из птицы №492 | 230 | 23,5 | 29,1 | 42,0 | 437,2 | 492 | 2004 |
| Компот из смеси сухофруктов №349 | 200 | 0,4 | 0,0 | 30,8 | 126,5 | 349 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК № 6 | |
| Хлеб пеклеванный | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | ТТК № 7 | |
| Итого за прием пищи: | 870 | 33,8 | 32,8 | 135,4 | 887,9 | | |
| 9 день | | | | | | | |
| | | Пищевые вещества | | | | | |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
| Обед | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100 | 0,8 | 0,2 | 1,7 | 12,7 | ТТК № 1,2,3,4,5 | 2021 |
| Щи из свежей капусты с картофелем №88 | 250 | 1,9 | 5,0 | 9,3 | 90,3 | 88 | 2011 |
| Тефтели с соусом 2-вариант куриные № 462/587 | 100/30 | 10,4 | 22,0 | 15,9 | 281,3 | 462/587 | 2004 |
| Каша гречневая вязкая №302 | 180 | 5,8 | 7,4 | 33,6 | 216,7 | 302 | 2004 |
| Чай черный с яблоком № 547 | 200 | 0,3 | 0,1 | 10,2 | 43,0 | ТТК 547 | 2025 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК № 6 | |
| Хлеб пеклеванный | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | ТТК № 7 | |
| Итого за прием пищи: | 950 | 25,4 | 35,4 | 111,5 | 838,0 | | |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Обед | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100 | 0,8 | 0,2 | 1,7 | 12,7 | ТТК № 1,2,3,4,5 | 2021 |
| Суп картофельный с горохом №102 | 250 | 5,8 | 5,5 | 15,2 | 147,3 | 102 | 2011 |
| Фрикадельки рыбные с соусом томатным № 240/293 | 100/30 | 14,9 | 14,3 | 13,7 | 158,0 | 240/293 | 2011/2004 |
| Рис отварной с овощами № 180 | 180 | 7,8 | 8,3 | 48,2 | 261,0 | 180 | 2016 |
| Компот из свежих плодов № 631 | 200 | 0,2 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 631 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 92,0 | ТТК № 6 | |
| Хлеб пеклеванный | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | ТТК № 7 | |
| Итого за прием пищи: | 940 | 35,0 | 29,1 | 134,3 | 842,1 | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНому МЕНЮ

| | | | | |
|------------------------|--------------|--------------|----------------|----------------|
| Итого | 6 | ж | уг | ккал |
| Итого за период | 307,6 | 313,0 | 1 257,2 | 8 610,5 |

| | | | | |
|-----------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| Среднее значение за период | 30,8 | 31,3 | 125,7 | 861,1 |
|-----------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|

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

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

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.