

## Согласовано:



МКОУ СП № 1

Романова О.С.

"13" января 2026

Утверждаю:



Директор ООО "Венера"

И.В.Иванова

## **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 МКОУ  
"СШ №1"**

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	40/10/35	7,9	6,2	42,0	236	2	2004
Каша вязкая молочная рисовая	250	7,0	13,3	50,8	344	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>15,1</b>	<b>19,5</b>	<b>107,8</b>	<b>638</b>		

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий , капуста квашеная, помидор соленый, огурец соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,2	0,2	12,7	ТТК 1,2,3,4,5	
Гречка по купечески	200	21,9	25,3	40,1	425	ТТК 468	2024
Чай черный с яблоком	200	0,3	0,1	10,2	43	ТТК 547	2025
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	115	ТТК 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>26,7</b>	<b>25,9</b>	<b>74,8</b>	<b>595,7</b>		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом сливочным	40/10	7,5	7,6	15,1	145	1	2004
Каша молочная манная	250	8,5	10,4	43,9	301	302	2004
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	685	2004
<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 ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Фрикадельки рыбные с соусом томатным	100/30	14,9	14,3	13,7	158	240/293	2011/2004
Макаронные изделия отварные	180	6,4	7,4	39,2	265	203	2011
Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,3	0,0	14,8	60	686	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92	TTK 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>24,6</b>	<b>21,9</b>	<b>87,2</b>	<b>575</b>		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным	250/50	13,7	16,8	80,6	427	315/596	2004
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2004
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	24,4	115	ТТК 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>17,7</b>	<b>17,1</b>	<b>120,0</b>	<b>600</b>		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом сливочным	40/10	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 ценность, ккал	№ рецептуры	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
Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,2	26,9	205	510	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>25,5</b>	<b>24,9</b>	<b>79,0</b>	<b>613</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	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
Макаронные изделия отварные	180	6,4	7,4	39,2	265	203	2011
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>25,1</b>	<b>22,9</b>	<b>82,7</b>	<b>628</b>		

**9 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	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	2011/2004
Рис отварной с овощами	180	7,8	8,2	48,2	261	180	2016
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>27,0</b>	<b>21,6</b>	<b>95,1</b>	<b>621</b>		

**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	40/10/30	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	200/15/5	0,3	0,0	15,2	60	686	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>16,5</b>	<b>16,6</b>	<b>101,1</b>	<b>597</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНУЮ МЕНЮ**

<b>Итого</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Энергетическая ценность, ккал</b>		
<b>Итого за период</b>	<b>214,3</b>	<b>121,4</b>	<b>923,2</b>	<b>6 022,7</b>		
<b>Среднее значение за период</b>	<b>21,4</b>	<b>21,2</b>	<b>92,3</b>	<b>602,3</b>		

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 питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДeЛи плюс, 2011. - 584с.

Сборник рецептур и кулинарных изделий диетического питания для предприятий общественного питания / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2002. - 632с.

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под ред. Ф.Л.Марчука - М.Хлебпродинформ, 1996. - 617с.