

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "СОЮЗ-К"



СОГЛАСОВАНО:  
Директор МКОУ



*Думейтинская СШ*  
*В.Н. Суякова*  
*09.01.2024*

Примерное 10-ти дневное меню  
для обеспечения бесплатным  
питанием  
возрастной группы 12-18 лет

*II полугодие*  
*2023-2024 учебный год*

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

Утверждаю:



Согласовано:

Директор

*Судачева В.Н.*



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ №311К	100	9,60	11,60	7,50	175,90	311К	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	180	5,50	5,49	24,60	175,00	303	2017
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор св., капуста квашеная,огурец сол., помидор сол.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	639	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>20,40</b>	<b>17,75</b>	<b>79,50</b>	<b>574,00</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>630</b>	<b>20,40</b>	<b>17,75</b>	<b>79,50</b>	<b>574,00</b>		

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

Утверждаю:



Согласовано:

Директор

*Судалова В. Н.*



**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА №175	250	14,25	12,75	43,40	275,70	175	2017
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1 (БАТОН)	40/10	2,36	7,49	14,89	146,00	1	2017
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) ТК№338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	ТК№338	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>17,41</b>	<b>20,84</b>	<b>87,59</b>	<b>548,10</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>650</b>	<b>17,41</b>	<b>20,84</b>	<b>87,59</b>	<b>548,10</b>		

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

Утверждаю:



Согласовано:

Директор



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ № 455	100	12,10	11,40	13,30	202,70	455	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	180	6,12	10,98	41,04	293,40	203	2011
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор св., капуста квашеная,огурец сол., помидор сол.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685 а	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685 а	2011
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>22,72</b>	<b>23,14</b>	<b>89,34</b>	<b>666,60</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>630</b>	<b>22,72</b>	<b>23,14</b>	<b>89,34</b>	<b>666,60</b>		

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

Утверждаю:



Согласовано:

Директор



4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	220	18,00	21,78	35,64	380,40	492	2004
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор св., капуста квашеная,огурец сол., помидор сол.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	639	2004
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>22,70</b>	<b>22,54</b>	<b>76,04</b>	<b>577,20</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>570</b>	<b>22,70</b>	<b>22,54</b>	<b>76,04</b>	<b>577,20</b>		



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

Утверждаю:

Согласовано:

Директор

*Суджикова ВМ*



5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363	100/30	12,50	11,77	15,60	211,30	307/363	2016
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ №128	160	4,42	5,60	28,16	164,00	128	2017
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	60	4,68	0,60	25,70	124,60	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>21,80</b>	<b>17,97</b>	<b>84,46</b>	<b>557,90</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>550</b>	<b>21,80</b>	<b>17,97</b>	<b>84,46</b>	<b>557,90</b>		

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

Утверждаю:

Согласовано:

Директор

*Суданова В.Н.*

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ № 181	250	7,30	8,12	24,75	232,50	181	2017
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2 (БАТОН)	30/20	3,30	0,20	15,00	116,40	2	2017
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	0,60	0,60	14,30	68,40	338	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>11,40</b>	<b>8,92</b>	<b>69,05</b>	<b>475,30</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>650</b>	<b>11,40</b>	<b>8,92</b>	<b>69,05</b>	<b>475,30</b>		

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

Утверждаю:



Согласовано:

Директор



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294	100	13,40	16,20	16,20	280,60	294	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	180	5,50	5,49	24,60	175,00	303	2017
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор св., капуста квашеная,огурец сол., помидор сол.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>23,50</b>	<b>22,45</b>	<b>76,00</b>	<b>628,10</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>630</b>	<b>23,50</b>	<b>22,45</b>	<b>76,00</b>	<b>628,10</b>		





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

Утверждаю:

Согласовано:

Директор

*Р.А. Суракова В.Н.*

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363	100/30	12,50	11,77	15,60	211,30	307/363	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	180	5,76	10,26	33,84	255,00	203	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	639	2004
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>21,96</b>	<b>22,63</b>	<b>86,94</b>	<b>641,10</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>560</b>	<b>21,96</b>	<b>22,63</b>	<b>86,94</b>	<b>641,10</b>		

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

Утверждаю:

Согласовано:

Директор

*Суханова В.М.*

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ № 289	250	18,10	18,30	30,60	345,60	289	2017
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор св., капуста квашеная,огурец сол., помидор сол.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,90	0,50	24,10	116,80	ТК№6	
ВАФЛИ	30	0,80	1,00	22,50	103,00	ТТК№ 10	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>24,00</b>	<b>19,96</b>	<b>95,10</b>	<b>645,40</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>630</b>	<b>24,00</b>	<b>19,96</b>	<b>95,10</b>	<b>645,40</b>		

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

Утверждаю:



Согласовано:

Директор



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ" № 390	100	12,90	9,20	6,50	132,20	390	2004
РИС ОТВАРНОЙ № 304	180	4,56	8,16	46,70	263,16	304	2011
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(огурец св., помидор св., капуста квашеная,огурец сол., помидор сол.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00	70,71,80	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	639	2004
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>22,16</b>	<b>18,12</b>	<b>93,60</b>	<b>592,16</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>630</b>	<b>22,16</b>	<b>18,12</b>	<b>93,60</b>	<b>592,16</b>		

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

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого		б	ж	уг	ккал
Итого за период		208,05	194,32	837,62	5 905,86
Среднее значение за период		20,81	19,43	83,76	590,59
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.: 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. 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.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.