



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



**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием возрастной группы 12-18 лет МОУ «СШОУ - Демидовская СШ»**



Согласовано  
 Директор *Т.А. Демидова Е.И.*

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ или ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) № 1	100	0,50	0,10	1,01	6,00	1	
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363	100/30	10,90	9,80	22,40	210,60	455/363	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	170	4,19	7,60	32,00	221,80	203	2017
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>19,84</b>	<b>18</b>	<b>92,56</b>	<b>621,13</b>		



**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием возрастной группы 12-18 лет МОУ**  
*МКОУ Демидовская сшз*



Утверждаю  
 Директор Киселев Д.А.

Согласовано  
 Директор  
*Коршунова Е.Е.*  
*17.04.2021*

2 день

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ №2	100/2	1,5	0,1	8,5	40,7	2	
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363	100/30	12,70	12,80	15,50	227,30	307/363	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	160	4,90	4,90	27,30	145,84	303	
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>642</b>	<b>22,4</b>	<b>18,3</b>	<b>86,9</b>	<b>570,8</b>		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием возрастной группы 12-18 лет МОУ  
 МКОУ «Средняя общеобразовательная школа № 3» г. Волгодонск, Волгоградская область

меню: *Великопостное см.*

Утверждаю  
 Директор *Виселев Д.Г.*  
 «*СОЮЗ*»  
 17.01.2022 11:00

Согласовано  
 Директор *Зарубина Е.С.*  
 17.01.2022

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>							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ или ПОМИДОР СВЕЖИЙ) № 27	100	1,1	0,0	2,3	18,0	27	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	220	16,50	22,44	38,70	432,25	492	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>21,03</b>	<b>22,94</b>	<b>77,63</b>	<b>615,65</b>		



10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием возрастной группы 12-18 лет МОУ МКОУ «Демидовская СШ»



4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ № 229 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК№106 )	100	10,2/12,9	12,9/13,10	13,3/14,40	175,00/176,6	229/106	2017
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310	200	3,80	5,74	30,68	192,80	310	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,25/20,95</b>	<b>19,14/19,34</b>	<b>80,33/81,43</b>	<b>544,13/545,73</b>		

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

с/моч. Демидовская с/ш



Согласовано  
Директор

*С.С. Колмогорова*  
12/01/2016



Утверждаю  
Директор

*С.С. Колмогорова*

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ № 175	180	13,60	13,90	31,25	270,00	175	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	30/20	5,00	4,40	25,20	156,00	2	2017
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>19,40</b>	<b>18,90</b>	<b>85,75</b>	<b>552,40</b>		



Утверждаю  
Директор Киселев ДГ

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

школа. Демидовская сш



Согласовано  
Директор

*Т.А. Сидорова*  
*Т.А. Сидорова Е.В.*

6 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181	180	9,50	9,20	35,66	238,06	181	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10	5,80	8,00	11,60	147,00	3	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>19,06</b>	<b>20,46</b>	<b>77,50</b>	<b>554,06</b>		



**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием возрастной группы 12-18 лет МОУ**  
*м.п.ч. Демидовская см.?*



Утверждено  
 Директор Киселев Д.А.  
 10.03.2010

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ ( КАПУСТА КВАШЕНАЯ №3 или ИКРА КАБАЧКОВАЯ №88)	100	1,80	8,60	7,50	115,40	3/88	
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363	100/30	10,90	9,80	22,40	210,60	455/363	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	160	4,90	4,90	27,30	145,84	303	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,49	70,90	6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>20,27</b>	<b>23,60</b>	<b>87,69</b>	<b>609,14</b>		

*7.8. 2010*



Утверждаю  
 Директор Киселев ДГ

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием возрастной группы 12-18 лет МОУ  
 школа - Велиновская е.п.



Согласовано  
 Директор

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ или ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) № 1	100	0,5	0,1	1,01	6,0	1	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ № 259	250	14,30	20,50	53,40	406,00	259	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>18,95</b>	<b>21,06</b>	<b>90,56</b>	<b>586,33</b>		

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

*школы «Великовская сш»*

Утверждаю  
 Директор Киселев ДГ  
 \* \* \* \* \*  
 \* \* \* \* \*

Согласовано  
 Директор  
 \* \* \* \* \*  
 \* \* \* \* \*

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>							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 294/363	100/30	12,20	14,80	15,40	220,80	294/363	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	170	4,19	7,60	32,00	221,80	203	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>20,64</b>	<b>22,90</b>	<b>83,75</b>	<b>618,93</b>		

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

*Меню - Демидовская СШ*



Утверждаю

Директор Киселев ДГ

Согласовано

Директор

*Киселев Д.Г.*

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ №154	250/30	12,5	16,6	48,5	321,1	154	
ПЕЧЕНЬЕ №9	30	3,80	4,10	14,00	90,50	9	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К	200	0,20	0,00	9,20	42,00	685К	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>20,45</b>	<b>21,2</b>	<b>92,85</b>	<b>569,93</b>		

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием возрастной группы 12-18 лет МОУ  
 мкоч. Демидовская см.

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	200,32/203,02	206,5/206,7	855,55/856,65	5842,54/5844,14
Среднее значение за период	20,03/20,3	20,65/20,67	85,55/85,66	584,25/584,41
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, 2017. - 543с.

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издательский 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 584с.