

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	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	5,9	8,53	28,45	165,1	54-28с	2022м
ТЕФТЕЛИ "ОРИГИНАЛЬНЫЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 100/20	120	10,9	10,9	13,5	205,6	77-5/54-3с	2017м
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	170	4,19	6,50	32,00	221,80	203	2010м
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33	701	2010м
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,88	0,30	12,40	59,40	702	2010м
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200	0,20	0,00	9,20	42,00	54-45гн	2022н
Итого за прием пищи:	800	27,02	26,73	116,70	810,23		

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

Утверждаю
Директор

Согласовано
Директор

2 день

Обед

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,4	7	13,55	162	54-7с	2022м
КОТЛЕТЫ МЯСО-КАПУСТНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 100/20	120	10,90	9,80	22,40	210,60	77-6/54-3сс	2016м
КАША ПШЕННАЯ	180	6,40	10,70	41,50	218,80	171	2017м
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	15,00	58,00	54-2гн	2022н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33	701	2010м
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,13	0,50	20,63	99,00	702	2010м
Итого за прием пищи:	850	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



Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ В НАРЕЗКЕ (ПОМИДОРЫ)	100	1,1	0,0	2,3	18,0	71	2017м
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЯ	250	5,8	7	32,08	186,6	54-1с	2022м
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	220	16,50	22,40	38,70	432,25	265	2017м
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,30	0,00	16,00	66,40	54-1хн	2022н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33	701	2010м
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,88	0,30	12,40	59,40	702	2010м
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



4 день

Согласовано
Директор



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	7,5	8,75	30,4	245,8	54-25с	2022м
КОТЛЕТА РЫБНАЯ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 100/20	120	20,70	23,40	23,90	301,00	77-1/45-3сс	2021м
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	200	3,80	5,74	3,68	192,80	125	2017м
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00	54-3гн	2022н
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,88	0,30	12,40	59,40	702	2010м
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33	701	2010м
Итого за прием пищи:	850	38,13	38,69	106,73	975,33		

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

Утверждено
Директор



5 день



Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/ СОЛЕННЫЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,5	0,10	1,0	6,0	1	
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,90	7,20	17,02	157,00	71	2017м
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	200	17,70	22,90	57,70	504,30	54-3с	2022м
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	15,00	58,00	458	2002м
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,90	54-2гн	2022н
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,88	3,70	12,40	59,40	701	2010м
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



6 день

Согласовано
Директор



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,4	7	13,55	162	54-7с	2022м
КОТЛЕТА КУРИНАЯ "НЕЖНАЯ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 100/20	120	12,20	14,80	15,40	220,80	77/2/54-3сс	2018м
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	170	5,30	6,30	36,50	224,50	171	2017м
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,30	0,00	16,00	66,40	54-1хн	2022н
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33	701	2010м
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,13	0,50	20,63	99,00	702	2010м
Итого за прием пищи:	840	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



7 день

Согласовано
Директор



Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЯ	250	5,8	7	32,08	186,6	54-1с	2022м
КОТЛЕТЫ МЯСО-КАПУСТНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 100/20	120	10,90	9,80	22,40	210,60	77-6/54-3сс	2016м
КАША ПШЕННАЯ	180	6,40	10,70	41,50	218,80	171	2017м
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200	0,20	0,00	9,20	42,00	54-45гн	2022н
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,88	0,30	12,40	59,40	702	2010м
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,90	701	2010м
Итого за присем пищи:	810	27,55	28,10	132,07	788,30		

Утверждаю
Директор

8 день

Согласовано
Директор

9

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	5,90	8,53	28,45	165,10	54-28с	2022м
ТЕФТЕЛИ "ОРИГИНАЛЬНЫЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 100/20	120	12,70	12,80	15,50	227,30	77-5/54-3с	2017м
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	4,19	6,50	32,00	221,80	203	2010м
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,88	0,30	12,40	59,40	701	2010м
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33	702	2010м
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200	0,20	0,00	9,20	42,00	54-45гн	2022н
Итого за прием пищи:	830	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

Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,4	7	13,55	162	54-7с	2022м
КОТЛЕТА КУРИНАЯ "НЕЖНАЯ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 100/20	120	12,20	14,80	15,40	220,80	77/2/54-3сс	2018м
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,30	6,30	36,50	224,50	171	2017м
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00	54-3гн	2022н
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,88	0,30	12,40	59,40	702	2010м
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33	701	2010м
Итого за присем пищи: 130	830	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

9 день

Присл пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,4	7	13,55	162	54-7с	2022м
КОТЛЕТА КУРИНАЯ "НЕЖНАЯ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 100/20	120	12,20	14,80	15,40	220,80	77/2/54-3сс	2018м
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,30	6,30	36,50	224,50	171	2017м
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00	54-3гн	2022н
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,88	0,30	12,40	59,40	702	2010м
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33	701	2010м
Итого за присл пиши: 130	830	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



10 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1,5	0,10	8,5	40,7	52	2017м
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,9	7,2	17,0	157,0	54-3с	2022н
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	200	17,70	22,90	57,70	504,30	458	2002л
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200	0,20	0,00	9,20	42,00	54-45гн	2022н
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,88	0,30	12,40	59,40	702	2010м
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33	701	2010м
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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делти 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 НИЗД 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.: Делти 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. Мотильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делти принт, 2011. - 584с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550829984

Владелец Никонова Елена Сергеевна

Действителен с 27.10.2025 по 27.10.2026