

Согласовано:

МКОУ Пугачевская СШ

Е. А. Лагутина

"12" января 2026

Утверждаю:

Директор ООО "Венера"

И. В. Иванова

"13" января 2026



### 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 МОУ

1 день

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|   |              | 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 рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |               |                  |
| <b>Завтрак</b>   |              |                  |             |             |                               |               |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, огурец соленый, свекла) | 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                            | ТТК 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 рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|  |              | 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 рецептов |
|-----------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                   |              | 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>                    |             |                  |
| <b>8 день</b>                  |              |                  |             |             |                               |             |                  |
| 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 ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                             | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г  | Энергетическая ценность, ккал |  |  |
|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|--|--|
| <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.: ДеЛи 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.: ДеЛи принт, 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.