



СОГЛАСОВАНО:
Директор: *Док. Шевцов*

29.08.2025



УТВЕРЖДАЮ:
Директор: *М. Ю. З. Бетрунжской*

29.08.2025

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

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

Утверждено
Директор
Д.Ю. МЕНДОВ
29.08.2025

Согласовано
Директор
ПЕТРУШЕНКО
29.08.2025

МОУ Тетюшинский СШ

1 день

Прием пищи, наименование блюда

1 день								
29.08.2025	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №302	250	8,90	11,50	43,00	262,75	ТТК №302	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
	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	
	Итого за прием пищи:	550	21,81	22,66	91,69	626,68		

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

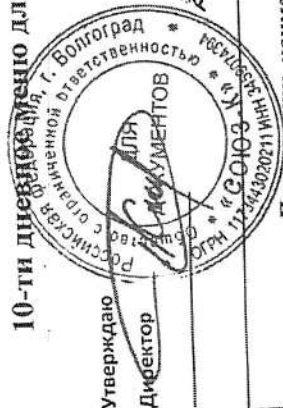
утверждаю
Директор
С.С. Козлов
29.08.2025

Согласовано
Директор
Петрунькин
СШ
29.08.2025

Петрунькин
29.08.2025

29.08.2025	2 день	Сборник рецептур	№ рецеп-туры	Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества			Углеводы, г	Завтрак					
					Белки, г	Жиры, г	Энергетическая ценность, ккал							
										Белки, г	Жиры, г	Энергетическая ценность, ккал		
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур							
Завтрак														
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	12,90	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	
Итого за прием пищи:								642	22,4	18,4	86,9	570,8		

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



Согласовано
Методический кабинет
СШ

29.08.2025

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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	
Итого за прием пищи:	570	21,03	22,94	77,63	615,65		

10-е учебное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ



29.08.2025

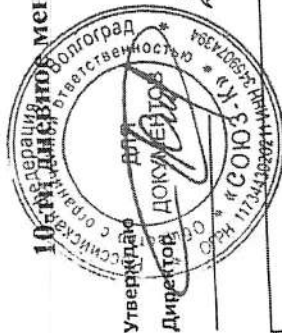


29.08.2025

4 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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	13,3/14,4	175,00/176,60	229/106	2017
	200	3,80	5,74	30,68	192,80	310	2017
	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	550	18,25/20,95	19,14/19,34	80,33/81,43	544,13/545,73		
Итого за прием пищи:							

меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ



Согласовано
Директор МОУ Батрушниковая С.И.
29.08.2025

5 день

29.08.2025

5 день							
Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	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
Итого за прием пищи:	550	19,40	18,90	85,75	552,40		

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



Согласовано

Директор МОУ

29.08.2025

Генеральный директор

6 день

29.08.2025

Согласовано

Директор МОУ

29.08.2025

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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
Итого за прием пищи:	550	19,06	20,46	77,50	554,06		

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

Утверждено
Директор
29.08.2025

Согласовано
Директор
29.08.2025

29.08.2025

7 день

29.08.2025

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 (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 ВЯЗАЯ (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
Итого за прием пищи:			620	20,27	23,50	87,69	609,14	

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

Утверждаю
Директор
ДОКУМЕНТОВ
29.08.2025

Согласовано
Директор
29.08.2025

23.08.2023	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)			100	0,5	0,1	1,01	6,0	1	
№ 1			250	14,30	20,50	53,40	406,00	259	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ № 259			200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ЧАЙ С САХАРОМ № 685			50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ			600	18,95	21,06	90,56	586,33		
Итого за прием пищи:									

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

Утверждаю
Директор
[Подпись]
29.08.2025

Утверждено
Директор
[Подпись]
29.08.2025

Петрушиной С.И.
29.08.2025

9 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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	6,50	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	
Итого за прием пищи:	550	20,64	21,80	83,75	618,93		

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



29.08.2025

10 день

10 день		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
Прием пищи, наименование блюда		250/30	12,5	16,6	48,5	321,1	154	
		30	3,80	4,10	14,00	90,50	9	
		200	0,20	0,00	9,20	42,00	685К	2011
		50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
Итого за прием пищи:		560	20,45	21,2	92,85	569,93		

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	202,29/204,99	210,06/210,26	854,68/855,78	5848,09/5849,69
Среднее значение за период	20,2/20,4	21,0/21,0	85,4/85,5	584,8/584,9
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 543с.

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

Сборник рецептур 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. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 584с.