

УТВЕРЖДАЮ:

Директор: _____

01.09.2025



СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР: _____

01.09.2025



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

Виды питания		Количество		Стоимость		Итого	
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество	Цена, руб.	Стоимость, руб.	№ п/п	Наименование
1	Завтрак	порция	100	1,00	100,00	1	Завтрак
2	Обед	порция	200	2,00	400,00	2	Обед
3	Ужин	порция	200	2,00	400,00	3	Ужин
4	Полдник	порция	100	1,00	100,00	4	Полдник
5	Всего		600		1000,00	5	Всего

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

Утверждаю: _____

Согласовано: _____

I Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
		Завтрак					
КАПУСТА КВАШЕНАЯ ТТК № 3	100	1,00	0,16	2,90	22,00	ТТК №3	
ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №492	200	16,00	23,60	42,90	426,00	ТТК №492	
ЧАЙ С САХАРОМ ТК №376	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТК №376	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	550	21,15	24,26	81,95	624,33		

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

Утверждено:



Согласовано:



2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С ТВОРОГОМ ТТК №653	250	9,80	11,10	37,80	282,30	ТТК №653	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ ТТК №3	35/10/5	6,70	6,30	17,10	149,85	ТТК №3	2017
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №376 а	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТТК №376 а	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	550	20,63	17,90	91,05	608,48		

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

Утверждено:



Согласовано:



3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (говядина) № 307/363	100/30	12,50	11,77	15,60	211,30	ТК №307/363	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТК №203	180	6,12	10,90	41,04	293,40	ТК №203	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТК №377	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТК №377	2017
ХЛЕБ ПЕКИЗЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
Итого за прием пищи:	560	22,22	23,27	88,94	655,20		

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

Утверждаю:



Согласовано:



4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №302	250	13,16	19,23	43,00	372,70	ТТК №302	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) ТТК №338	150	0,68	0,68	14,30	68,40	ТТК №338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №376	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК №376	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	650	17,99	20,41	93,45	617,43		

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

Утверждаю: _____



Согласовано: _____



5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОГТЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ	100/30	12,10	11,40	13,30	202,70	ТК №455/363	
ТОМАТНЫМ (говядина) № 455/363						ТТК №303	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ (гарнир) ТТК № 303	180	5,50	5,49	31,30	175,00	ТК №376 а	2017
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТК №376 а	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТТК №68	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	60	3,96	0,72	20,52	108,60		
Итого за прием пищи:	570	21,74	17,61	80,12	544,30		

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

Утверждено:



Согласовано:



6 Вариант

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

Пример питания, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ТТК №175	250	11,10	16,90	41,00	275,50	ТТК №175		
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №2	30/20	5,00	4,40	25,20	156,00	ТТК №2		2017
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №376	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК №376		2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6		
Итого за прием пищи:	540	20,25	21,80	102,35	607,83			

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



Утверждаю: _____

Согласовано: _____

7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества

Белки, г Жир, г Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

№ рецептуры

Сборник рецептур

Завтрак

КОГЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТК №294/363	100/30	11,40	11,60	10,90	174,00	ТТК №294/363	
РИС ОТВАРНОЙ ТТК № 304	180	4,56	8,16	46,70	263,16	ТТК №304	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТК №376 а	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТК №376 а	2017
ХЛЕБ ПЕКСЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
Итого за прием пищи:	560	19,44	20,36	89,70	585,66		



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

Утверждаю:



Согласовано:



8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗАЯ С МАСЛОМ ТТК №515	250	12,70	17,75	35,50	275,80	ТТК №515	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) ТТК №338	150	0,68	0,68	14,30	68,40	ТТК №338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №377	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК №377	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	650	17,63	18,93	86,15	522,53		

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

Утверждаю: _____



Согласовано: _____



Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	9 Вариант Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
		Завтрак					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ТК №70	100	0,78	0,10	2,66	12,65	ТК №70	
ПАУ ИЗ ПТИЦЫ ТК №71	200	15,50	21,90	36,00	382,90	ТК №71	2017
ЧАЙ С САХАРОМ ТК №376	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТК №376	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТК №6	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТК №6	
Итого за прием пищи:	550	20,43	22,50	74,81	571,88		

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

Утверждаю:



Согласовано:



10 Вариант

10 Вариант								Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
		Завтрак						
КОТЛЕТА РЫБНАЯ (минтай) ТК №390	100	11,20	12,60	11,70	203,00	ТК №390	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТК №203	180	6,12	10,98	41,04	293,40	ТК №203	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТК №376 а	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТК №376 а		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	70	5,36	0,68	32,80	159,57	ТТК №6		
Итого за прием пищи:	550	22,86	24,26	100,54	713,97			

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

Утверждаю: _____



Согласовано: _____



ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ:					
Итого:	б	ж	уг	ккал	
Итого за период:	204,34	211,30	889,06	6 051,61	
Среднее значение за период:	20,434	21,13	88,906	605,161	
Соотношение пищевых веществ:	1	1	4		

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 ГИОЗ/ИП / 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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2011. - 544с.

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