



**12-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>                    |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| Каша вязкая молочная рисовая №174 | 250          | 7,0              | 13,3        | 50,9         | 341,9                         | 174         | 2011             |
| Фрукты свежие (яблоко) №338       | 100          | 0,4              | 0,4         | 9,5          | 45,6                          | 338         | 2011             |
| Батон                             | 50           | 6,0              | 1,5         | 25,6         | 131,0                         |             |                  |
| Чай с сахаром №376                | 200/15       | 0,1              | 0,0         | 17,3         | 59,3                          | 376         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>615</b>   | <b>13,5</b>      | <b>15,2</b> | <b>103,3</b> | <b>577,8</b>                  |             |                  |

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

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>                   |              |                  |             |             |                               |             |                  |
| Котлета рубленая из птицы № 294  | 100          | 16,2             | 20,8        | 15,1        | 247,8                         | 294         | 2011             |
| Макаронные изделия отварные №203 | 180          | 6,6              | 6,8         | 39,8        | 247,7                         | 203         | 2011             |
| Чай с сахаром и лимоном № 377    | 200/15/7     | 0,3              | 0,0         | 15,2        | 60,0                          | 377         | 2011             |
| Хлеб пшеничный                   | 50           | 3,8              | 0,3         | 24,4        | 114,9                         | ТТК №6      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>552</b>   | <b>26,9</b>      | <b>27,9</b> | <b>94,5</b> | <b>670,4</b>                  |             |                  |

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

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>                      |              |                  |             |             |                               |             |                  |
| Тефтели с соусом 2-вариант №462/593 | 100/30       | 10,4             | 20,9        | 15,9        | 248,0                         | 462/593     | 2004             |
| Каша пшеничная вязкая № 302         | 180          | 5,8              | 7,4         | 38,4        | 246,0                         | 302         | 2004             |
| Чай с сахаром каркаде № 685         | 200/15       | 0,2              | 0,0         | 15,0        | 60,5                          | 685         | 2004             |
| Хлеб пшеничный                      | 50           | 3,8              | 0,3         | 24,4        | 114,9                         | ТТК №6      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>575</b>   | <b>20,2</b>      | <b>28,6</b> | <b>93,7</b> | <b>669,4</b>                  |             |                  |

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

4 день

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур        | 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 отварная) | 100          | 0,8              | 0,2         | 0,2         | 12,7                          | ТТК № 1,2,3,4,5,6 |                  |
| Плов из птицы № 291   | 230          | 17,6             | 23,9        | 45,1        | 472,2                         | 291               | 2011             |
| Чай с сахаром №376  | 200/15       | 0,1              | 0,0         | 17,3        | 59,3                          | 376               | 2004             |
| Хлеб пшеничный  | 50           | 3,8              | 0,3         | 24,4        | 114,9                         | ТТК №6            |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>595</b>   | <b>22,3</b>      | <b>24,4</b> | <b>87,0</b> | <b>659,1</b>                  |                   |                  |

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

**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>                   |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| Лапшевник с творогом №208        | 230          | 19,8             | 12,2        | 44,9         | 369,0                         | 208         | 2011             |
| Соус молочный ( сладкий ) №596   | 70           | 1,2              | 4,2         | 7,9          | 62,9                          | 596         | 2011             |
| Хлеб пшеничный                   | 50           | 3,7              | 0,3         | 24,3         | 114,8                         | ТТК№6       |                  |
| Компот из смеси сухофруктов №349 | 200          | 0,4              | 0,0         | 30,8         | 116,0                         | 349         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>550</b>   | <b>25,1</b>      | <b>16,7</b> | <b>107,9</b> | <b>662,7</b>                  |             |                  |

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

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |             |             |                               |             |                  |
| Птица, тушеная в соусе №290    | 100          | 12,3             | 11,5        | 3,5         | 167,0                         | 290         | 2011             |
| Каша вязкая гречневая №302     | 180          | 7,3              | 5,8         | 33,4        | 213,8                         | 302         | 2004             |
| Хлеб пшеничный                 | 50           | 3,7              | 0,3         | 24,3        | 114,8                         | ТТКС№6      |                  |
| Чай с сахаром и лимоном № 377  | 200/15/7     | 0,3              | 0,0         | 14,8        | 60,0                          | 377         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>552</b>   | <b>23,6</b>      | <b>17,6</b> | <b>76,0</b> | <b>555,6</b>                  |             |                  |

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

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>                 |              |                  |             |             |                               |             |                  |
| Птица, тушенная в соусе №290   | 100          | 12,3             | 11,5        | 3,5         | 167,0                         | 290         | 2011             |
| Каша вязкая гречневая №302     | 180          | 7,3              | 5,8         | 33,4        | 213,8                         | 302         | 2004             |
| Хлеб пшеничный                 | 50           | 3,7              | 0,3         | 24,3        | 114,8                         | ТТКС№6      |                  |
| Чай с сахаром и лимоном № 377  | 200/15/7     | 0,3              | 0,0         | 14,8        | 60,0                          | 377         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>552</b>   | <b>23,6</b>      | <b>17,6</b> | <b>76,0</b> | <b>555,6</b>                  |             |                  |

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

7 день

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                                   |              |                  |             |             |                               |             |                  |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба №175 | 250          | 6,3              | 12,6        | 38,1        | 326,0                         | 175         | 2011             |
| Бутерброд с маслом и сыром № 3                   | 60/10/15     | 8,3              | 12,4        | 34,3        | 255,0                         | 3           | 2004             |
| Чай с сахаром № 376                              | 200/15       | 0,1              | 0,0         | 17,3        | 59,3                          | 376         | 2004             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>550</b>   | <b>14,7</b>      | <b>25,0</b> | <b>89,7</b> | <b>640,3</b>                  |             |                  |



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

8 день

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                        |              |                  |             |             |                               |            |                  |
| Фрикадельки из птицы с соусом 297/593 | 100/30       | 17,8             | 14,2        | 8,9         | 212,7                         | 297/593    | 2011/2004        |
| Макаронные изделия отварные №203      | 180          | 6,6              | 6,8         | 39,8        | 247,7                         | 203        | 2011             |
| Чай с сахаром и лимоном №377          | 200/15/7     | 0,3              | 0,0         | 15,2        | 60,0                          | 377        | 2011             |
| Хлеб пшеничный                        | 50           | 3,7              | 0,3         | 24,3        | 114,8                         | ТТК №6     |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>582</b>   | <b>28,4</b>      | <b>21,3</b> | <b>88,2</b> | <b>635,2</b>                  |            |                  |

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

9 день

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|---------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                 |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                  |              |                  |             |             |                               |            |                  |
| Котлета рубленая из птицы № 294 | 100          | 16,2             | 20,8        | 15,1        | 247,8                         | 294        | 2011             |
| Каша гречневая вязкая № 302     | 180          | 7,3              | 5,8         | 33,4        | 213,8                         | 302        | 2004             |
| Соус томатный №593              | 30           | 1,1              | 2,5         | 2,5         | 32,0                          | 593        | 2004             |
| Чай с сахаром каркаде №685      | 200/15       | 0,2              | 0,0         | 15,0        | 60,5                          | 685        | 2004             |
| Хлеб пшеничный                  | 50           | 3,7              | 0,3         | 24,3        | 114,8                         | ТТК №6     |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>     | <b>575</b>   | <b>28,5</b>      | <b>29,4</b> | <b>90,3</b> | <b>668,9</b>                  |            |                  |

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

10 день

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|-----------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                    |              |                  |             |             |                               |            |                  |
| Каша молочная манная жидкая № 311 | 250          | 6,9              | 9,0         | 42,0        | 315,0                         | 311        | 2004             |
| Яйцо вареное вкрутую № 337        | 45           | 5,1              | 4,6         | 0,3         | 63,0                          | 337        | 2004             |
| Чай с сахаром № 376               | 200/15       | 0,1              | 0,0         | 17,3        | 59,3                          | 376        | 2011             |
| Хлеб пшеничный                    | 55           | 4,1              | 0,3         | 26,8        | 126,4                         | ТТК №6     |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>565</b>   | <b>16,2</b>      | <b>13,9</b> | <b>86,4</b> | <b>563,7</b>                  |            |                  |

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

11 день

| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                                    |              |                  |             |             |                               |             |                  |
| Фрикадельки рыбные №240                           | 100          | 13,7             | 14,2        | 10,9        | 140,0                         | 240         | 2011             |
| Соус томатный №593                                | 30           | 1,1              | 2,5         | 2,5         | 32,0                          | 593         | 2004             |
| Картофель отварной или картофельное пюре №125/128 | 180          | 4,7              | 10,7        | 47,8        | 279,0                         | 125/128     | 2011             |
| Чай с сахаром и лимоном № 377                     | 200/15/7     | 0,3              | 0,0         | 14,8        | 60,0                          | 377         | 2011             |
| Хлеб пшеничный                                    | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5        | 91,9                          | ТТК №6      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>572</b>   | <b>22,8</b>      | <b>27,6</b> | <b>95,5</b> | <b>602,9</b>                  |             |                  |

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

12 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 свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, огурец соленый, свекла отварная) | 100          | 0,8              | 0,2         | 0,2         | 12,7                          | ТТК №1,2,3,4,5 |                  |
| Плов из птицы № 291   | 230          | 17,6             | 23,9        | 45,1        | 472,2                         | 291            | 2011             |
| Чай с сахаром каркаде №685  | 200/15       | 0,2              | 0,0         | 15,0        | 60,5                          | 685            | 2004             |
| Хлеб пшеничный  | 50           | 3,8              | 0,3         | 24,4        | 114,9                         | ТТК №6         |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>595</b>   | <b>22,4</b>      | <b>24,4</b> | <b>84,7</b> | <b>660,3</b>                  |                |                  |

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

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого                      | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                            | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Итого за весь период       | 264,6            | 272,0   | 1 097,2     | 6 903,8                       |
| Среднее значение за период | 22,1             | 22,7    | 91,4        | 575,3                         |

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

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 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.