

«СОГЛАСОВАНО»

И.О. Директора МКОУ «СШ № 10»
Гурова Н.В.

09.01.2023



«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Панастрова Е.В.

09.01.2023



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для организации питания детей в образовательных учреждениях для
возрастной группы 12 лет и старше

2023

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная рисовая №174	200/5	5,6	9,8	40,6	273,2	174	2015
Оладьи со сгущенным молоком	40/15	3,5	3,0	21,55	101,3	ТТК	
Чай с сахаром	215	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	477	11,00	12,9	75,1	462		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,9	5,1	9,3	90,5	88	2011
Котлеты рубленые из филе птицы	100/5	16,2	20,7	15,1	312,1	294	2011
Каша гречневая рассыпчатая	180	7,4	5,7	33,4	213,9	341К	2016
Напиток лимонный	200	0,1	0,0	23,7	97,4	699	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	915	32,7	32,2	126,4	927,8		
Всего за день:		43,7	45,1	201,5	1 389,8		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Котлета рубленая из птицы №294 П/Ф	100	14,6	19,1	13,5	284,7	294	2011
Соус томатный №363К	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363	2016
Макаронные изделия отварные с маслом №203	180	5,5	5,7	33,3	206,4	203	2011
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	525	22,6	25,7	77,7	632,5		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный	250	2,4	2,6	19,3	111,0	133	2004
Рагу из чахохбили	200	16,7	19,4	18,6	316,3	289	2011
Кисель из повидла	200	0,1	0,00,0	28,2	110,3	647	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	850	27,7	22,8	119,9	794,1		
Всего за день:		50,3	48,5	197,6	1 426,6		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Плов из птицы №291	200	20,2	23,7	36,4	439,3	291	2011
Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	452	22,6	23,9	66,0	569,8		
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	2,9	19,9	117,6	103	2011
Котлеты рыбные Любительские	100/5	13,1	5,6	6,7	128,3	390	2004
Картофель отварной	180	3,6	5,6	28,4	178,6	203	2004
Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	805	26,4	14,8	119,3	735,6		
Всего за день:		49,0	38,7	185,3	1 305,4		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Птица отварная	180	15,5	18,9	15,0	293,3	292	2011
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,1	4,8	27,8	178,2	341	2016
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК № 6	
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Итого за прием пищи:	570	14,8	12,5	106,1	543,9		
Обед							
Суп из овощей	250	1,8	3,7	11,0	85,3	135	2004
Тефтели с рисом	100	12,5	12,5	14,1	217,8	307	2016
Соус томатный	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363	2016
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,6	6,9	39,9	247,6	203	2011
Напиток лимонный	200	0,1	0,0	23,7	97,4	699	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	830	26,1	24,3	122,0	812,6		
Всего за день:		40,9	36,8	228,1	1 356,5		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Котлеты рыбные №239	100	13,88	9,36	13,59	149,4	239	2011
Пюре из бобовых с маслом (горох)	180	6,1	4,8	27,8	178,2	341	2016
Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	520	23,18	15,06	81,79	510,1		
Обед							
Борщ с капустой и картофелем	250	2,1	5,0	13,0	105,8	82	2011
Фрикадельки из филе птицы	100	15,5	17,4	9,75	202	325	2016
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,6	6,9	39,9	247,6	203	2011
Кисель из повидла	200	0,1	0,0	28,2	110,3	647	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	810	38,78	30,85	127,65	880,6		
Всего за день:		61,96	45,91	219,44	1 390,7		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	200/5	6,08	11,18	33,48	260	175	2011
Сыр (порциями) №15	10	2,2	2,9	0,0	35,3	15	2011
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	470	11,38	14,28	67,78	446,5		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,9	5,1	9,3	90,5	88	2011
Азу из птицы, тушенная в соусе с овощами	200	20,5	25,3	19,7	391,2	292	2011
Напиток лимонный	200	0,1	0,0	23,7	97,4	699	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	850	31,0	31,2	106,5	835,6		
Всего за день:		42,38	45,48	174,28	1 282,1		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Тефтели с рисом в томатном соусе №307К	100	12,5	12,5	14,1	217,8	307	2016
Каша гречневая рассыпчатая № 341К	180	7,4	5,7	33,4	213,9	341	2016
Компот из сухофруктов №349	200	0	0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	550	23,1	19,1	87,9	614,2		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	2,9	19,9	117,6	103	2011
Котлеты рыбные Любительские	100/5	13,1	5,6	6,7	128,3	390	2004
Картофель отварной	180	3,6	5,6	28,4	178,6	203	2004
Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	935	28,0	14,8	128,2	778,4		
Всего за день:		51,1	53,1	216,1	1 392,6		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Котлеты рыбные Любительские	100/5	13,1	5,6	6,7	128,3	390	2004
Пюре из бобовых с маслом (горох)	180	6,1	4,8	27,8	178,2	341	2016
Чай с лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	532	33,92	13,95	84,32	705,98		
Обед							
Суп картофельный	250	2,4	2,6	19,3	111,0	133	2004
Котлета рубленая с белокочанной капустой (говядина)	100	12,9	15,2	13,1	240,7	455	2004
Соус томатный	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363	2016
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,6	6,9	39,9	247,6	203	2011
Кисель из повидла	200	0,1	0,0	28,2	110,3	647	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	840	27,7	26,0	138,0	893,9		
Всего за день:		61,62	39,95	222,32	1 599,88		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Суп-лапша домашняя	250	5,16	14,5	26,6	264,5	113,114	2005
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК № 6	
Блинчики со сгущённым молоком	100/20	7,0	6,0	43,10	202,6	ТТК	
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Итого за прием пищи:	640	14,46	20,7	99,1	595,3		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Борщ с капустой и картофелем	250	2,1	5,0	13,0	105,8	82	2011
Фрикадельки из филе птицы	100	15,5	17,4	9,75	202	325	2016
Соус томатный	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363	2016
Каша гречневая рассыпчатая № 341К	180	7,4	5,7	33,4	213,9	341	2016
Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	930	31,7	29,4	117,75	806,4		
Всего за день:		46,16	50,1	216,85	1 401,7		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Котлеты, рубленые из филе птицы №294	100	16,2	20,7	15,1	312,1	294	2011
Макаронные изделия отварные с маслом №203	180	6,6	6,9	39,9	247,6	203	2011
Компот из сухофруктов №349	200	0	0	19,4	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	660	26,7	28,6	100,2	765,1		
Обед							
Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,4	2,6	19,3	111,0	133	2004
Плов из чахохбили	200	20,2	23,7	36,4	439,3	291	2011
Напиток лимонный	200	0,1	0,0	23,7	97,4	699	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	720	27,9	26,8	111,2	799,0		
Всего за день:		54,6	55,4	211,4	1 564,1		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	501,72	459,04	2 072,89	14 109,38
Среднее значение за период	50,17	45,9	207,3	1 411,00

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 на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015. - 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 НИЦЗД 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.

10-ти дневное меню для обеспечения дополнительным бесплатным питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы с 12 до 18 лет
1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
II Завтрак							
Чай с лимоном	200/15/8	0,2	0,0	15,0	61,6	705	2004
Кондитерские изделия (выпечка мелкоштучная, печенье, вафли, пряники)	40	2,9	3,8	43,9	161,8	773, 769, 766,741 ТТК № 9,10,8,	2011
Итого за прием пищи:	240	3,1	3,8	58,9	223,4		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
II Завтрак							
Какао с молоком №693	200	3,8	3,0	24,5	141,1	693	2004
Кондитерские изделия (выпечка мелкоштучная, печенье, вафли, пряники)	40	2,9	3,8	28,9	161,8	773, 769, 766,741 ТТК № 9,10,8,	2011
Итого за прием пищи:	240	6,7	6,8	53,4	302,9		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
II Завтрак							
Кондитерские изделия (выпечка мелкоштучная, печенье, вафли, пряники)	40	2,9	3,8	28,9	161,8	773, 769, 766,741 ТТК № 9,10,8,	2011
Чай с сахаром №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Итого за прием пищи:	240	3,1	3,8	43,9	222,3		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
II Завтрак							
Кондитерские изделия (выпечка мелкоштучная, печенье, вафли, пряники)	40	2,9	3,8	28,9	161,8	773, 769, 766,741 ТТК № 9,10,8,	2011
Чай с сахаром №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Итого за прием пищи:	240	3,1	3,8	43,9	222,3		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
II Завтрак							
Какао с молоком №693	200	3,8	3,0	24,5	141,1	693	2004
Кондитерские изделия (выпечка мелкоштучная, печенье, вафли, пряники)	40	2,9	3,8	28,9	161,8	773, 769, 766,741 ТТК № 9,10,8,	2011
Итого за прием пищи:	240	6,7	6,8	53,4	302,9		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
II Завтрак							
Компот из сухофруктов №349	200	0	0	19,4	77,4	349	2011
Кондитерские изделия (выпечка мелкоштучная, печенье, вафли, пряники)	40	2,9	3,8	28,9	161,8	773, 769, 766,741 ТТК № 9,10,8,	2011
Итого за прием пищи:	240	2,9	3,8	48,3	239,2		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
II Завтрак							
Кондитерские изделия (выпечка мелкоштучная, печенье, вафли, пряники)	40	2,9	3,8	28,9	161,8	773, 769, 766,741 ТТК № 9,10,8,	2011
Чай с сахаром №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Итого за прием пищи:	240	3,1	3,8	43,9	222,3		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
II Завтрак							
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Кондитерские изделия (выпечка мелкоштучная, печенье, вафли, пряники)	40	2,9	3,8	28,9	161,8	773, 769, 766,741 ТТК № 9,10,8,	2011
Итого за прием пищи:	240	3,0	3,8	43,7	221,1		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
II Завтрак							
Чай с лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
Кондитерские изделия (выпечка мелкоштучная, печенье, вафли, пряники)	40	2,9	3,8	28,9	161,8	773, 769, 766,741 ТТК № 9,10,8,	2011
Итого за прием пищи:	240	3,1	3,8	43,9	223,4		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
II Завтрак							
Чай с сахаром №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Кондитерские изделия (выпечка мелкоштучная, печенье, вафли, пряники)	40	2,9	3,8	28,9	161,8	773, 769, 766,741 ТТК № 9,10,8,	2011
Итого за прием пищи:	240	3,1	3,8	43,9	122,3		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	37,9	44,0	477,2	2 402,1
Среднее значение за период	3,79	4,4	47,72	240,2

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. Лапшиной. - 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.