

**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**

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

Утверждаю: \_\_\_\_\_

Согласовано: \_\_\_\_\_

1 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      |                  |
| ПЛОВ 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**

Утверждаю: \_\_\_\_\_

Согласовано: \_\_\_\_\_

**2 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                     |              | 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 ТК №3                    | 35/10/5      | 6,70             | 6,30    | 17,10       | 149,85                        | ТК №3       | 2017             |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТК №376 а                     | 200          | 0,18             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | ТК №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**

Утверждаю: \_\_\_\_\_

Согласовано: \_\_\_\_\_

**3 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                        |              | 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 ПЕКЛЕВАННЫЙ 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 |         |             | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------------|-------------|------------------|
|                                       |              | 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) ТК №338        | 150          | 0,68             | 0,68    | 14,30       | 68,40                          | ТК №338     | 2011             |
| 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:                  | 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 рецептов |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                                                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (говядина) № 455/363 | 100/30       | 12,10            | 11,40   | 13,30       | 202,70                        | ТК №455/363 |                  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (гарнир) ТТК № 303                                       | 180          | 5,50             | 5,49    | 31,30       | 175,00                        | ТТК №303    |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТК №376 а                                                | 200          | 0,18             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | ТК №376 а   | 2017             |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68                                                       | 60           | 3,96             | 0,72    | 20,52       | 108,60                        | ТТК №68     |                  |
| 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

Утверждаю: \_\_\_\_\_

Согласовано: \_\_\_\_\_

6 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 ИЗ РИСА И ПШЕНА ТТК №175 | 250          | 11,10            | 16,90   | 41,00       | 275,50                        | ТТК №175    |                  |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТК №2                    | 30/20        | 5,00             | 4,40    | 25,20       | 156,00                        | ТК №2       | 2017             |
| 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:                          | 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 |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры  | Сборник рецептур |
|----------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| КОТЛЕТА 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 ПЕКЛЕВАННЫЙ 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 ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ ТТК №515 | 250          | 12,70            | 17,75   | 35,50       | 275,80                        | ТТК №515    |                  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) ТК №338                   | 150          | 0,68             | 0,68    | 14,30       | 68,40                         | ТК №338     | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТК №377                  | 200          | 0,30             | 0,00    | 15,20       | 60,00                         | ТК №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: \_\_\_\_\_

9 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ТК №70         | 100          | 0,78             | 0,10    | 2,66        | 12,65                         | ТК №70      |                  |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №71          | 200          | 15,50            | 21,90   | 36,00       | 382,90                        | ТТК №71     |                  |
| 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          | 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**

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                             |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ (минтай) ТК №390     | 100          | 11,20            | 12,60   | 11,70       | 203,00                        | ТК №390     |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТК №203 | 180          | 6,12             | 10,98   | 41,04       | 293,40                        | ТК №203     | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТК №376 а     | 200          | 0,18             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | ТК №376 а   | 2017             |
| 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 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 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 на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

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