



Согласовано
Директор



Утверждаю
Директор ООО "Славия" Озорова Ю.М.

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

2025

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

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

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		

Сборник
рецептур

№ рецептуры

Энергетическая
ценность, ккал

Пищевые вещества

Масса
порции

Прием пищи, наименование блюда

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая
ценность, ккал

№ рецептуры

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

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 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

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) 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

5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		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

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

7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Завтрак					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
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

8 Вариант

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 ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) ТК №338 ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТК №377 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 Итого за прием пищи:	250	12,70	17,75	35,50	275,80	ТТК №515	
	150	0,68	0,68	14,30	68,40	ТК №338	2011
	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТК №377	2017
	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
	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

9 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	
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

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	
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

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

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