

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

Утверждаю Капенкина Т.П.

Директор

Согласовано

Директор

1 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                 | Масса порции | цена    | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры     | Сборник рецептов |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------|------------------|
|                                                                                                                |              |         | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                  |                  |
| Завтрак                                                                                                        |              |         |                  |         |             |                               |                  |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий или помидор свежи или капуста квашеная или огурец соленый или помидор соленый.) | 50           |         | 0,41             | 0,05    | 0,84        | 5,00                          | ТТК№1,2,3, 27,88 |                  |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289                                                                                             | 200          |         | 14,63            | 16,20   | 23,38       | 258,60                        | 289              | 2017             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686                                                                                   | 200          |         | 0,30             | 0,00    | 15,20       | 60,00                         | 686              | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7                                                                                        | 50           |         | 3,13             | 0,50    | 20,63       | 99,00                         | ТТК№7            |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                           | 500          | 120,00Р | 18,47            | 16,75   | 60,05       | 422,6                         |                  |                  |



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

Утверждаю Капенкина Т.П.

Директор

Согласовано

Директор

Алиса Александровна Елизарова

Директор - Волынец А.В.

2 день

Завтрак

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                 | Масса порции | цена    | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур       | Сборник рецептур |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------|------------------|
|                                                                                                                |              |         | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                  |                  |
| Завтрак                                                                                                        |              |         |                  |         |             |                               |                  |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий или помидор свежи или капуста квашеная или огурец соленый или помидор соленый.) | 100          |         | 1,1              | 0,0     | 2,3         | 18,0                          | ТТК№1,2,3, 27,88 |                  |
| ТЕФТЕЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363                                                          | 100/30       |         | 12,70            | 12,90   | 15,50       | 227,30                        | 307/363          |                  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303                                                                            | 160          |         | 4,90             | 4,90    | 27,30       | 145,84                        | 303              |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ № 685                                                                                            | 200          |         | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | 685              | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7                                                                                        | 50           |         | 3,13             | 0,50    | 20,63       | 99,00                         | 7                |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                           | 642          | 120,00Р | 22,0             | 18,3    | 80,7        | 548,1                         |                  |                  |



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

Утверждаю Капелкина Т.П.

Директор

Согласовано

Директор

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | цена | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                |              |      | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |

## Завтрак

|                                                                                                                 |     |         |       |       |       |        |                   |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------|-------|-------|-------|--------|-------------------|--|
| Овощи по сезону (огурец свежий или помидор свежий или капуста квашеная или огурец соленый или помидор соленый.) | 100 |         | 1,1   | 0,0   | 2,3   | 18,0   | ТТК №1,2,3, 27,88 |  |
| ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492                                                                                             | 220 |         | 16,50 | 22,44 | 38,70 | 432,25 | 492               |  |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53                                                                                       | 200 |         | 0,30  | 0,00  | 16,00 | 66,40  | 53                |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7                                                                                         | 50  |         | 3,13  | 0,50  | 20,63 | 99,00  | 7                 |  |
| Итого за прием пищи:                                                                                            | 570 | 120,00Р | 21,03 | 22,94 | 77,63 | 615,65 |                   |  |



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

Утверждаю Капенкина Т.П.

Директор

Согласовано

Директор

11.09.2025  
12.09.2025

4 день

| Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Цена    | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------------------------|--------------|---------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                       |              |         | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                               |              |         |                  |         |             |                               |              |                  |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №294/363 | 100/30       |         | 12,20            | 14,80   | 15,40       | 220,80                        | 294/363      |                  |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310                      | 200          |         | 3,80             | 5,74    | 30,68       | 192,80                        | 310          | 2017             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686                          | 200          |         | 0,30             | 0,00    | 15,20       | 60,00                         | 686          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6                                     | 50           |         | 3,95             | 0,50    | 21,15       | 116,33                        | 6            |                  |
| Итого за прием пищи:                                  | 450          | 120,00Р | 20,25            | 21,04   | 82,43       | 589,93                        |              |                  |



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

Утверждаю Капенкина Т.П.

Директор

5 день

Согласовано

Директор

12.09.2015 г. 12.09.2015 г.

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                 | Масса порции | цена    | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур       | Сборник рецептур |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------|------------------|
|                                                                                                                |              |         | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                  |                  |
| Завтрак                                                                                                        |              |         |                  |         |             |                               |                  |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий или помидор свежи или капуста квашеная или огурец соленый или помидор соленый.) | 60           |         | 0,6              | 0,1     | 1,8         | 13,2                          | ТТК№1,2,3, 27,88 |                  |
| ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ № 311к                                                                                          | 100          |         | 9,6              | 10,7    | 3,0         | 168,1                         |                  |                  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303                                                                            | 150          |         | 4,9              | 5,3     | 21,8        | 155,0                         |                  |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ № 685                                                                                            | 200          |         | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | 685              | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                                 | 30           |         | 3,9              | 0,5     | 24,1        | 116,8                         |                  |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                           | 540          | 120,00Р | 19,2             | 16,64   | 65,65       | 511,1                         |                  |                  |



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

Утверждаю Капенкина Т.П.

6 день

Директор

18.08.2025 г.

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                  | Масса порции | цена    | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры     | Сборник рецептур |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------|----------|---------|-------------|-------------------------------|------------------|------------------|
| Завтрак                                                                                                         |              |         |          |         |             |                               |                  |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий или помидор свежий или капуста квашеная или огурец соленый или помидор соленый.) | 50           |         | 0,41     | 0,05    | 0,84        | 5,00                          | ТТК№1,2,3, 27,88 |                  |
| ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492                                                                                             | 200          |         | 15,36    | 20,00   | 30,20       | 345,80                        | 492              | 2004             |
| ЧАЙ С САХАРОМ № 685                                                                                             | 200          |         | 0,20     | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | 685              | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7                                                                                         | 50           |         | 3,13     | 0,50    | 20,63       | 99,00                         | ТТК№7            |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                            | 500          | 120,00Р | 19,10    | 20,55   | 66,67       | 507,80                        |                  |                  |



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

Утверждаю Капенкина Т.П.

7 день

Директор МОУ Корсаковский  
Иванов И.В.  
№. 09.2025г.

| Прием пищи, наименование блюда                                                  | Масса порции | цена    | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                                                 |              |         | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                                         |              |         |                  |         |             |                               |              |                  |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (КАПУСТА КВАШЕНАЯ №3 или ИКРА КАБАЧКОВАЯ №88                    | 100          |         | 1,80             | 8,60    | 7,50        | 115,40                        | 3/88         |                  |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363 | 100/30       |         | 10,90            | 9,80    | 22,40       | 210,60                        | 455/363      |                  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ (ГАРНИР) №303                                              | 160          |         | 4,90             | 4,80    | 27,30       | 145,84                        | 303          |                  |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53                                                       | 200          |         | 0,30             | 0,00    | 16,00       | 66,40                         | 53           |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6                                                               | 30           |         | 2,37             | 0,30    | 14,49       | 70,90                         | 6            |                  |
| Итого за прием пищи:                                                            | 620          | 120,00Р | 20,27            | 23,50   | 87,69       | 609,14                        |              |                  |



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

Утверждаю Капелкина Т.П.

Директор

Согласовано

Директор

8 день

Завтрак

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                  | Масса порции | цена    | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры     | Сборник рецептур |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------|------------------|
|                                                                                                                 |              |         | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                  |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий или помидор свежий или капуста квашеная или огурец соленый или помидор соленый.) | 100          |         | 0,5              | 0,1     | 1,01        | 6,0                           | ТТК№1,2,3, 27,88 |                  |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ № 259                                                                                       | 250          |         | 14,30            | 20,50   | 53,40       | 406,00                        | 259              |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ № 685                                                                                             | 200          |         | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | 685              | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6                                                                                               | 50           |         | 3,95             | 0,50    | 21,15       | 116,33                        | 6                |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                            | 600          | 120,00Р | 18,95            | 21,06   | 90,56       | 586,33                        |                  |                  |



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

Утверждаю Каленкина Т.П.

Директор

Согласовано

Директор

9 день

Завтрак

| Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | цена    | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------------------------|--------------|---------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                       |              |         | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                               |              |         |                  |         |             |                               |              |                  |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №294/363 | 100/30       |         | 12,20            | 14,80   | 15,40       | 220,80                        | 294/363      |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203                      | 170          |         | 4,19             | 6,50    | 32,00       | 221,80                        | 203          | 2017             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686                          | 200          |         | 0,30             | 0,00    | 15,20       | 60,00                         | 686          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6                                     | 50           |         | 3,95             | 0,50    | 21,15       | 116,33                        | 6            |                  |
| Итого за прием пищи:                                  | 550          | 120,00Р | 20,64            | 21,80   | 83,75       | 618,93                        |              |                  |



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

Утверждаю Капешкина Т.П.

Директор

Согласовано

Директор

18.09.2015г.

10 день

| 10 день                                                                                                         |              |         |                  |         |             |                               |                  |                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                                                                                  | Масса порции | цена    | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур       | Сборник рецептур |
|                                                                                                                 |              |         | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                  |                  |
| Завтрак                                                                                                         |              |         |                  |         |             |                               |                  |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий или помидор свежий или капуста квашеная или огурец соленый или помидор соленый.) | 60           |         | 0,6              | 0,1     | 1,8         | 13,2                          | ТТК№1,2,3, 27,88 |                  |
| ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ № 311к                                                                                           | 100          |         | 9,6              | 10,7    | 3,0         | 168,1                         |                  |                  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303                                                                             | 150          |         | 4,9              | 5,3     | 21,8        | 155,0                         | 685              | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ № 685                                                                                             | 200          |         | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         |                  |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6                                                                                               | 30           |         | 3,9              | 0,5     | 24,1        | 116,8                         | 6                |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                            | 540          | 120,00Р | 19,2             | 16,64   | 65,65       | 511,1                         |                  |                  |