

«СОГЛАСОВАНО»:

Директор _____

Евгений Леонидович Сивилев
«29» августа 2025 г.

ПРОВЕРЖАЮ:

Директор _____

«ФГО «Комитет питания»
Питание
документов
2025 г.
Удальцова Н.А.



Перспективное десятидневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет

Меню разработано согласно действующих сборников рецептов:

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах. Под редакцией В.Т.Лапиной, Москва, «Хлебобродиформ», 2004 – 640 с.;
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Под редакцией Заместителя Президента Российской Академии образования Академика РАН профессора Г.Т.Онищенко и Научного руководителя ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи Академика РАН В.А.Тутельяна, Москва, 2022 – 698 с.;
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Под редакцией Ф.Д.Марчука, Москва, «Хлебобродиформ», 1996 – 620 с.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания. Под редакцией В.Т.Лапиной, Москва, «Хлебобродиформ», 2002 – 631 с.

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МКОУ
"Гусевская СП"**

Согласовано

Директор

В.В. Лисицкая

Утверждено

Директор

В.В. Лисицкая
КОМПЕТЕНТ
ПИТАНИЯ

1 день

1 день.							
Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВсяная вязкая ТТК №302	250	8,90	11,50	43,00	262,75	ТТК №302	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10	5,80	8,00	11,60	147,00	3	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379	
Итого за прием пищи:	550	21,81	22,66	91,69	626,68		

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МКОУ
"Гусевская СП"**

Согласовано

Утверждено

Директор

Директор

А.С. Сивакова

2 день

Принем пищи, наименование блюда

Завтрак

Принем пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ №2	100/2	1,5	0,1	8,5	40,7	2		
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363	100/30	12,70	12,90	15,50	227,30	307/363		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ (ГАРНИР) №303	160	4,90	4,90	27,30	145,84	303	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7		
Итого за прием пищи:		642	22,4	18,4	86,9	570,8		

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МКОУ
"Гусевская СПШ"**

Утверждено

Директор

[Подпись]

Согласовано

Директор

[Подпись]

3 день

		3 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ или ПОМИДОР СВЕЖИЙ) № 27	100	1,1	0,0	2,3	18,0	27		
ПЛОД 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	21,03	22,94	77,63	615,65			

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МКОУ
"Тусёвская СП"**

Утверждено
Директор

[Подпись]

4 день

Согласовано

Директор

[Подпись]

4 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК№106)	100	10,2/12,9	12,9/13,10	13,3/14,4	175,00/176,60	229/106	2017
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:	550	18,25/20,95	19,14/19,34	80,33/81,43	544,13/545,73		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МКОУ "Гусевская СШ"

Cornacovano

Директор

Aspekt
Silf. Lencuader 50. ml

Университет

Директор,

5. Results

		5 день						
Прочем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборные рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак:								
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНИ ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	180	13,60	13,90	31,25	270,00	175		
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	30/20	5,00	4,40	25,20	156,00	2	2017	
	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ №685	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	550	19,40	18,90	85,75	552,40			
Итого за прием пищи:								

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МКОУ "Гусевская СШ"

Carriacou Island

Amperstop

Учебно-методическое
Дополнение

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Заправка					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ МАЛИНОЙ КРУПЫ №181	180	9,50	9,20	35,66	238,06	181	2017
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10	5,80	8,00	11,60	147,00	3	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017
ОБРУКТЫ СВЕЖИЕ (БЫЛОКО) №338	550	19,06	20,46	77,50	554,06		
Итого за прием пищи:							

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МКОУ "Гусевская СШ"

Утверждено

Аспект

Согласовано

Директор

Адрес: г. Ленинград, ул. Мухоморова, д. 10

7. Dec. 11.

Присен пичи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Соборные процентур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (КАПУСТА КВАШЕНАЯ №3 ПОС. БИКРА		100	1,80	8,60	7,50	115,40	3/88	
КАБАЧКОВАЯ №88		100/30	10,90	9,80	22,40	210,60	455/363	
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАВНОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363		160	4,90	4,80	27,30	145,84	303	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (Г.РНИР) №303		200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53		30	2,37	0,30	14,49	70,90	6	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6		620	20,27	23,50	87,69	609,14		
Итого за присен пичи:								

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МКОУ
"Гусевская СП"**

Утверждено
Директор

[Подпись]

8 день

Согласовано

Директор

[Подпись] **Иванова С.И.**

8 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ или ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) № 1	100	0,5	0,1	1,01	6,0	1	
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	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
Итого за прием пищи:	600	18,95	21,06	90,56	586,33		

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МКОУ
"Гусевская СШ"**

Утверждено
Директор

[Подпись]



Согласовано

Директор

[Подпись]

9 день

9 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-тур	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	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	170	4,19	6,50	32,00	221,80	203	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ №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	20,64	21,80	83,75	618,93		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МКОУ "Гусевская СШ"

Correspondence

Дивидент

Argentop
Chloro leucobas Gu. III

Утверждено

Директор

10 жемб

10 день							
Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ №154	250/50	14	19,6	47,4	333,6	154	
	30/20	5,00	4,40	25,20	156,00	2	2017
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	200	0,20	0,00	15,60	42,00	685К	2011
ЧАЙ С САХАРОМ КАПКАДЕ №685К	550	19,20	24,00	88,17	531,60		
Итого за присм пищи:							

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350371055

Владелец Соколова Татьяна Михайловна

Действителен с 21.01.2026 по 21.01.2027