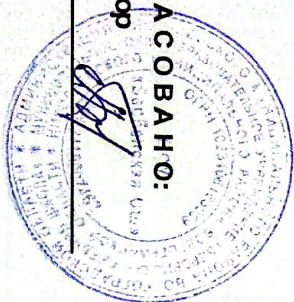
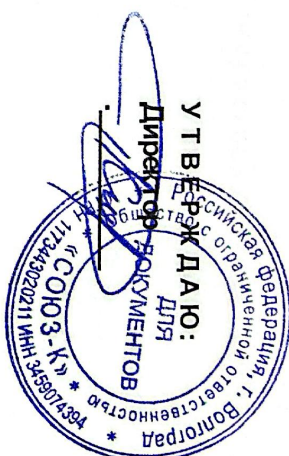


СОГЛАСОВАНО:  
Директор



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

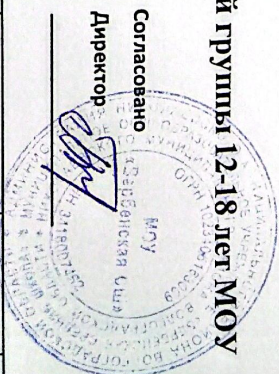
УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ДОКУМЕНТОВ



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



1 день



| Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Обед                                                  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТК №54-2С                | 250          | 5,9              | 8,53    | 28,45       | 165,1                         | ТК №54-2С    |                  |
| ТЕФТЕЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363 | 100/30       | 12,7             | 12,8    | 15,5        | 227,3                         | К307/363К    |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203                      | 170          | 4,19             | 6,50    | 32,00       | 221,80                        | ТК №203      | 2017             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6                                     | 50           | 3,95             | 0,50    | 21,15       | 116,33                        | 6            |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7                               | 30           | 1,88             | 0,30    | 12,40       | 59,40                         | 7            |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К                           | 200          | 0,20             | 0,00    | 9,20        | 42,00                         | ТК 685К      | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                  | 830          | 28,82            | 28,63   | 118,70      | 831,93                        |              |                  |

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



**2 день**



| Прием пищи, наименование блюда                                                                                                  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                                                                                                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |                  |
| Обед                                                                                                                            |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №54-КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363 | 250          | 6,4              | 7       | 13,55       | 162                           | ТК №54-7С  | 2022             |
|                                                                                                                                 | 100/30       | 10,90            | 9,80    | 22,40       | 210,60                        | 455/363    |                  |
| КАША ПШЕННАЯ ВЯЗАЯ (ГАРНИР) №134                                                                                                | 180          | 6,40             | 10,70   | 41,50       | 218,80                        | ТТК №134   |                  |
| 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          |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7                                                                                                         | 50           | 3,13             | 0,50    | 20,63       | 99,00                         | 7          |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                            | 860          | 30,98            | 28,50   | 134,23      | 864,73                        |            |                  |

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



3 день

Прием пищи, наименование блюда

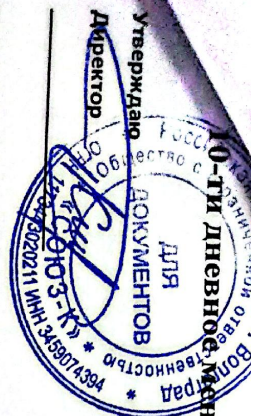
| Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |

Обед

|                                                          |     |       |       |        |        |           |      |
|----------------------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|-----------|------|
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (помидор соленый или помидор свежий) №27 | 100 | 1,1   | 0,0   | 2,3    | 18,0   | 27        |      |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ТК №54-1С                           | 250 | 5,8   | 7     | 32,08  | 186,6  | ТК №54-1С | 2022 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492                                      | 220 | 16,50 | 22,40 | 38,70  | 432,25 | 492       |      |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53                                | 200 | 0,30  | 0,00  | 16,00  | 66,40  | 53        |      |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6                                        | 50  | 3,95  | 0,50  | 21,15  | 116,33 | 6         |      |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7                                  | 30  | 1,88  | 0,30  | 12,40  | 59,40  | 7         |      |
| Итого за прием пищи:                                     | 850 | 29,53 | 30,20 | 122,63 | 878,98 |           |      |

Утверждено  
Директор

Согласовано  
Директор

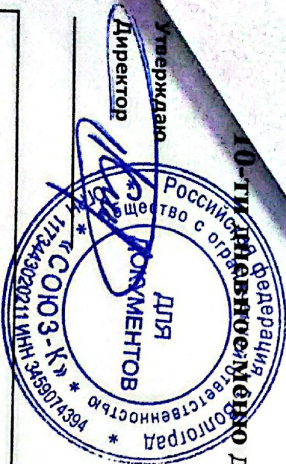


0-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (ОБЕД) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

4 день



| 4 день                                                                                              |              |                  |             |               |                               |             |                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |             |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г   |                               |             |                  |
| Обед                                                                                                |              |                  |             |               |                               |             |                  |
| СУП ГОРОХОВЫЙ ТК №54-8С                                                                             | 250          | 7,5              | 8,75        | 30,4          | 245,8                         | ТК №54-8С   | 2022             |
| БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ № 229 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК№106 ) | 100          | 10,2/12,9        | 12,9/13,1   | 13,3/14,4     | 175,0/176,6                   | 229/106     | 2017             |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310                                                                    | 200          | 3,80             | 5,74        | 3,68          | 192,80                        | 310         | 2017             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686                                                                        | 200          | 0,30             | 0,00        | 15,20         | 60,00                         | 686         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7                                                                             | 30           | 1,88             | 0,30        | 12,40         | 59,40                         | 7           |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6                                                                                   | 50           | 3,95             | 0,50        | 21,15         | 116,33                        | 6           |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                | 830          | 27,5/30,3        | 28,05/28,25 | 121,95/124,25 | 829,93/847,53                 |             |                  |



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

5 день

Согласовано  
Директор

| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Обед                                           |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (отруец соленый или свежий) №1 | 100          | 0,5              | 0,10    | 1,0         | 6,0                           | 1            |                  |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТК №54-3С             | 250          | 5,90             | 7,20    | 17,02       | 157,00                        | ТК №54-3С    | 2022             |
| ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ ТТК №468    | 200          | 17,70            | 22,90   | 57,70       | 504,30                        | 468          |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ № 685                            | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | 685          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6                              | 30           | 2,37             | 0,30    | 14,49       | 70,90                         | 6            |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7                        | 30           | 1,88             | 3,70    | 12,40       | 59,40                         | 7            |                  |
| Итого за прием пищи:                           | 810          | 28,55            | 34,20   | 117,62      | 855,60                        |              |                  |

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



6 день

|                                                          |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|----------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| 6 день                                                   |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Прием пищи, наименование блюда                           | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур  | Сборник рецептур |
|                                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Обед                                                     |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №54-7С       | 250          | 6,4              | 7       | 13,55       | 162                           | ТК №54-7С   | 2022             |
| КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТК №294/363 | 100/30       | 12,20            | 14,80   | 15,40       | 220,80                        | ТК №294/363 | 2011             |
| КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №54,5г                         | 170          | 5,30             | 6,30    | 36,50       | 224,50                        | 54/5г       | 2022             |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53                                | 200          | 0,30             | 0,00    | 16,00       | 66,40                         | 53          |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6                                        | 50           | 3,95             | 0,50    | 21,15       | 116,33                        | 6           |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7                                  | 50           | 3,13             | 0,50    | 20,63       | 99,00                         | 7           |                  |
| Итого за прием пищи:                                     | 850          | 31,28            | 29,10   | 123,23      | 889,03                        |             |                  |

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

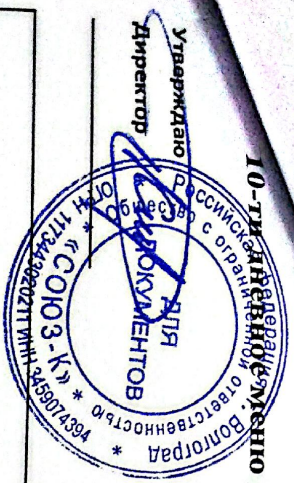


7 день



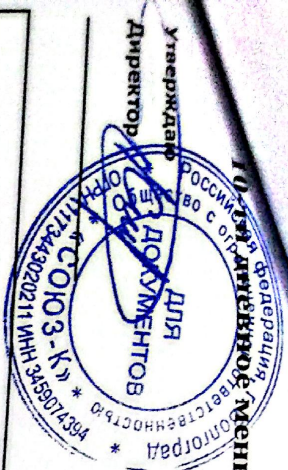
|                                                                                 |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| 7 день                                                                          |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Прием пищи, наименование блюда                                                  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|                                                                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Обед                                                                            |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ТК №54-1С                                                  | 250          | 5,8              | 7       | 32,08       | 186,6                         | ТК №54-1С    | 2022             |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363 | 100/30       | 10,90            | 9,80    | 22,40       | 210,60                        | 455/363      |                  |
| КАША ПШЕННАЯ ВЯЗАЯ (ГАРНИР) №134                                                | 180          | 6,40             | 10,70   | 41,50       | 218,80                        | ТТК №134     |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К                                                     | 200          | 0,20             | 0,00    | 9,20        | 42,00                         | ТК 685К      | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7                                                         | 30           | 1,88             | 0,30    | 12,40       | 59,40                         | 7            |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6                                                               | 30           | 2,37             | 0,30    | 14,49       | 70,90                         | 6            |                  |
| Итого за прием пищи:                                                            | 820          | 27,55            | 28,10   | 132,07      | 788,30                        |              |                  |

**10-тидневное меню для обеспечения горячим питанием (ОБЕД) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ**



**8 день**

| Прием пищи, наименование блюда                        |        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------------------------|--------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                       |        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Обед                                                  |        |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТК №54-2С                | 250    | 5,90         | 8,53             | 28,45   | 165,10      | ТК №54-2С                     | 2022         |                  |
| ТЕФТЕЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363 | 100/30 | 12,70        | 12,80            | 15,50   | 227,30      | 259                           |              |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203                      | 180    | 4,19         | 6,50             | 32,00   | 221,80      | 685                           |              | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7                               | 30     | 1,88         | 0,30             | 12,40   | 59,40       | 7                             |              |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6                                     | 50     | 3,95         | 0,50             | 21,15   | 116,33      | 6                             |              |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К                           | 200    | 0,20         | 0,00             | 9,20    | 42,00       | ТК 685К                       |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                  | 840    | 28,82        | 28,63            | 118,70  | 831,9       |                               |              |                  |



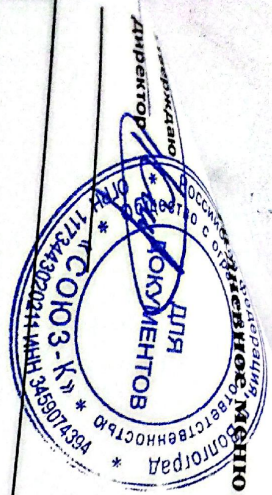
Утвержден  
Директор

10-й дополнительный Меню для обеспечения горячим питанием (ОБЕД) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

9 день

Согласовано  
Директор

| Прием пищи, наименование блюда                                                                        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                                                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Обед                                                                                                  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №54-КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №294/363 | 250          | 6,4              | 7       | 13,55       | 162                           | ТК №54-7С    | 2022             |
| КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №54,5г.                                                                     | 100/30       | 12,20            | 14,80   | 15,40       | 220,80                        | 294/363      |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686                                                                          | 180          | 5,30             | 6,30    | 36,50       | 224,50                        | 203          | 2017             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7                                                                               | 200          | 0,30             | 0,00    | 15,20       | 60,00                         | 686          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6                                                                                     | 30           | 1,88             | 0,30    | 12,40       | 59,40                         | 7            |                  |
|                                                                                                       | 50           | 3,95             | 0,50    | 21,15       | 116,33                        | 6            |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                  | 840          | 30,03            | 28,90   | 114,20      | 843,03                        |              |                  |



Меню для обеспечения горячим питанием (ОБЕД) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

Согласовано  
Директор  
*[Signature]*

Прием пищи, наименование блюда

10 день

| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ №2                          | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Обед                                        |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТК №54-3С          | 100          | 1,5              | 0,10    | 8,5         | 40,7                          |              |                  |
| ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ ТТК №468 | 250          | 5,9              | 7,2     | 17,0        | 157,0                         | ТК №54-3С    | 2022             |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К                 | 200          | 17,70            | 22,90   | 57,70       | 504,30                        | 468          |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7                     | 200          | 0,20             | 0,00    | 9,20        | 42,00                         | 685К         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6                           | 30           | 1,88             | 0,30    | 12,40       | 59,40                         | 7            |                  |
|                                             | 50           | 3,95             | 0,50    | 21,15       | 116,33                        | 6            |                  |
| Итого за прием пищи:                        | 830          | 31,13            | 31,00   | 125,97      | 919,73                        |              |                  |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807240

Владелец Батаргалиева Алия Сансызбаевна

Действителен с 23.09.2025 по 23.09.2026