Утверждаю:
Директор

Согласовано:
Директор

Примерное 10-ти дневное меню
для обеспечения бесплатным
горячим питанием
обучающихся
возрастной группы 12-18 лет
Николаевского района

Утверждаю:

Согласовано:

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Николаевского района

1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №7	100	1,60	6,00	10,10	97,00	ТТК №7	
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С КУРОЧКОЙ ТТК №21	220	14,85	14,52	28,83	305,40	ТТК №21	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТТК №43	250	5,90	8,25	17,00	157,00	ТТК №43	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №15	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК №15	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	60	4,60	0,40	30,10	142,00	ТТК №5	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	40	2,6	0,4	17	81,6	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**870**	**29,85**	**29,57**	**118,231**	**843,00**		

Согласовано:

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Николаевского района

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) ТТК №28	100	0,8	0,2	1,7	13	ТТК №28	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТТК №38	250	5,9	7,9	28,425	165,125	ТТК №38	
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №45	180	4,80	5,28	32,40	189,36	ТТК №45	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №2	100/30	12,2	17,3	17,7	275,0	ТТК №2	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №49	200	0,20	0,20	27,50	112,70	ТТК №49	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ТТК №5	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	20	0,8	0,1	5,1	24,5	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**910**	**27,02**	**31,18**	**127,89**	**850,79**		

Согласовано:

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Николаевского района

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
3 Вариант							
Обед							
СУП ГОРОХОВЫЙ ТТК №39	250	7,46	8,75	30,42	245,75	ТТК №39	
БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №12 /КОТЛЕТА РЫБНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №11)	100	13,6/11,2	13,2/12,2	14,3/10,8	220,1/197,5	ТТК №12/ТТК №11	
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ ТТК №47	180	3,96	5,28	40,44	225,12	ТТК №47	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК №19	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	50	3,80	0,30	25,10	118,40	ТТК №5	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	20	0,8	0,1	5,1	24,5	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**800**	**29,82/27,42**	**27,63/26,63**	**130,36/126,86**	**891,87/869,27**		

Согласовано:

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Николаевского района

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №7	100	1,60	6,00	10,10	97,00	ТТК №7	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №41	250	6,4	7	24,125	185	ТТК №41	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №31	220	14,59	16,14	29,29	317,03	ТТК №31	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №44	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	60	4,60	0,40	30,10	142,00	ТТК №5	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	40	2,6	0,4	17	81,6	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**870**	**29,97**	**29,94**	**125,62**	**880,63**		

Согласовано:

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Николаевского района

5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ ИЛИ ПОМИДОР СВЕЖИЙ) ТТК №25	100	1	0	2,3	14	ТТК №25	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №40	250	5,8	8,25	32,0875	187,25	ТТК №40	
КОТЛЕТА КУРИНАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №22	100/30	11,44	13,67	14,56	227,11	ТТК №22	
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №45	180	4,80	5,28	32,40	189,36	ТТК №45	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТТК №44	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	50	3,80	0,30	25,10	118,40	ТТК №5	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	20	0,8	0,1	5,1	24,5	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**930**	**27,82**	**27,60**	**126,54**	**818,62**		

Утверждаю:

Согласовано:

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Николаевского района

6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) ТТК №28	100	0,8	0,2	1,7	13	ТТК №28	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №41	250	6,4	7	24,125	185	ТТК №41	
КАША ПЕРЛОВАЯ ТТК №46	180	4,89	2,40	32,28	171,36	ТТК №46	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №2	100/30	12,2	17,3	17,7	275,0	ТТК №2	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №49	200	0,20	0,20	27,50	112,70	ТТК №49	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ТТК №5	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	20	0,8	0,1	5,1	24,5	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**910**	**27,61**	**27,40**	**123,47**	**852,66**		

Согласовано:

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Николаевского района

7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТТК №38	250	5,9	7,9	28,425	165,125	ТТК №38	
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМТТК №29	100/30	12,2	13,7	25,1	260,3	ТТК №29	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №30	180	4,8	5,4	21,3	151,1	ТТК №30	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №15	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК №15	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	50	3,80	0,30	25,10	118,40	ТТК №5	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	40	2,6	0,4	17	81,6	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**850**	**29,61**	**27,68**	**132,10**	**836,49**		

Согласовано:

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Николаевского района

8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №7	100	1,60	6,00	10,10	97,00	ТТК №7	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТТК №43	250	5,90	8,25	17,00	157,00	ТТК №43	
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С КУРОЧКОЙ ТТК №21	220	14,85	14,52	28,83	305,40	ТТК №21	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТТК №44	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	60	4,60	0,40	30,10	142,00	ТТК №5	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	40	2,6	0,4	17	81,6	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**870**	**29,73**	**29,57**	**118,03**	**841,00**		

Утверждаю:

Согласовано:

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Николаевского района

10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) ТТК №28	100	0,8	0,2	1,7	13	ТТК №28	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №41	250	6,4	7	24,125	185	ТТК №41	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №26	230	16,10	19,93	41,66	405,69	ТТК №21	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №49	200	0,20	0,20	27,50	112,70	ТТК №49	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	50	3,80	0,30	25,10	118,40	ТТК №5	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	20	0,8	0,1	5,1	24,5	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**850**	**28,10**	**27,73**	**125,18**	**859,29**		

Согласовано:

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Николаевского района

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	290,28/287,89	287,17/286,17	1254,15/1250,66	8578,53/8555,94
Среднее значение за период	29,02/28,78	28,71/28,61	125,41/125,06	857,85/855,59
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 177207672783977166131780821922435929425640268040

Владелец Батаргалиева Алия Сансьзбаевна

Действителен С 01.10.2026 по 01.10.2027