



«Утверждаю»
директор ГКОУ

«Волжская школа №1»

Н.В. Иваненко

«Утверждаю»

Директор ИП Батракова О.В.

Батракова О.В.



**Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным
двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет
на 2023 – 2024 учебный год**

01.09.2023



«Утверждаю»

директор ГКОУ "Волжская школа №1"

Н.В. Иваненко

Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГЕРКУЛЕСОВОЙ) №161	300	6,4	6,4	19,6	162,4	161	2004
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	30/10/20	2,4	7,3	27,3	181,5	2	2004
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (МОЛОКО) №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
Итого за прием пищи:	560	10,5	15,0	64,2	430,6		
Обед							
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	100	1,6	0,1	8,9	42,8		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №124	250	1,7	3,7	8,7	75,7	124	2004
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60	100/30	17,9	20,0	19,3	296,5	ТТК №60	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №518	180	3,5	5,0	28,6	173,1	518	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за прием пищи:	980	33,0	29,8	132,8	900,6		
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
Всего за день:		43,5	44,8	197,0	1 331,2		

Зав. производством _____



"Утверждаю"

директор ГКОУ "Волжская школа №1"

Н.В. Иваненко

Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302	250	9,5	10,4	53,5	345,9	302	2004
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	40/10/50	3,3	7,3	51,1	277,3	2	2004
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
Итого за прием пищи:	550	15,1	19,0	130,5	746,7		
Обед							
ИКРА МОРКОВНАЯ №78	100	2,5	7,9	12,6	133,6	78	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №140	250	2,8	2,2	19,9	111,7	140	2004
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ ТТК №78	100/30	19,4	12,0	3,5	128,1	ТТК №78	
РИС ОТВАРНОЙ ТТК №69	180	4,5	13,5	46,8	327,3	ТТК №69	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №647	200	0,1	0,0	28,2	110,3	647	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за прием пищи:	1050	37,5	36,5	164,1	1 064,3		
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)							
СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный) №707	200	1,0	0,2	19,6	83,4	707	2004
Всего за день:		52,6	55,5	294,6	1 811,0		

Зав. производством _____



"Утверждаю"

директор ГКОУ "Волжская школа №1"

Н.В. Иваненко

Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ №311	250	7,0	9,2	41,8	279,0	311	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/10/10	4,6	10,5	14,7	171,4	3	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200/15/8	0,3	0,0	15,2	63,1	686	2004
БАТОН	40	3,1	1,2	20,0	103,6		
Итого за прием пищи:	563	15,0	20,9	91,7	617,1		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	1,6	0,1	8,9	42,8		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	250	1,9	3,7	11,0	85,4	135	2004
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	200	14,1	22,7	37,2	409,5	ТТК №67	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за прием пищи:	870	26,2	27,4	130,6	875,0		
Всего за день:		41,2	48,3	222,3	1 492,1		

Зав. производством _____



"Утверждаю"

директор ГКОУ "Волжская школа №1"

Н.В. Иваненко

Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №160	300	6,9	5,7	25,2	180,8	160	2004
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2,3	3,7	27,3	149,5	2	2004
КАКАО С МОЛОКОМ №382	200	3,8	3,0	24,5	141,1	382	2011
Итого за прием пищи:	555	13,0	12,4	77,0	471,4		
Обед							
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	100	1,6	0,1	8,9	42,8		
ПЦИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №124	250	1,7	3,7	8,7	75,7	124	2004
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60	100/30	17,9	20,0	19,3	296,5	ТТК №60	
РИС ОТВАРНОЙ ТТК №69	180	4,5	13,5	46,8	327,3	ТТК №69	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за прием пищи:	980	34,0	38,3	151,0	1 054,8		
Всего за день:		47,0	50,7	228,0	1 526,2		

Зав. производством _____



"Утверждаю"

директор ГКОУ "Волжская школа №1"

Н.В. Иваненко

Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	45	5,4	4,9	0,3	67,1	337	2004
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	250	6,9	9,6	43,2	287,0	175	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
Итого за прием пищи:	565	19,7	16,2	103,4	638,4		
Обед							
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ	100	1,6	0,1	8,9	42,8		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) №139	250	5,7	4,0	18,9	134,9	139	2004
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом ТТК №65	100/30	11,6	15,2	19,2	224,6	ТТК №65	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516	200	7,5	5,9	45,2	262,6	516	2004
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №647	200	0,1	0,0	28,2	110,3	647	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за прием пищи:	1000	34,7	26,1	173,5	1 028,5		
Всего за день:		54,4	42,3	276,9	1 666,9		

Зав. производством _____



"Утверждаю"

директор ГКОУ "Волжская школа №1"

Н.В. Иваненко

Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ) №101	100	1,9	9,2	8,0	123,2	101	2004
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №340	200	19,9	27,9	3,8	346,1	340	2004
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9		
Итого за прием пищи:	580	29,4	46,1	71,9	819,7		
Обед							
ИКРА МОРКОВНАЯ №78	100	2,5	7,9	12,6	133,6	78	2004
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	250	1,9	3,7	11,0	85,4	135	2004
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом ТТК №81	100/30	11,6	15,2	19,2	224,6	ТТК №65	
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ №302	180	4,8	5,7	27,7	180,5	302	2004
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №647	200	0,1	0,0	28,2	110,3	647	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за прием пищи:	980	29,1	33,4	151,8	987,7		
Всего за день:		58,5	79,5	223,7	1 807,4		

Зав. производством _____



"Утверждаю"

директор ГКОУ "Волжская школа №1"

Н.В. Иваненко

Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ №311	250	7,0	9,2	41,8	279,0	311	2004
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	45	5,4	4,9	0,3	67,1	337	2004
КАКАО С МОЛОКОМ №382	200	3,8	3,0	24,5	141,1	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
Итого за прием пищи:	565	21,3	17,5	100,6	648,0		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	1,6	0,1	8,9	42,8		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №124	250	1,7	3,7	8,7	75,7	124	2004
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60	100/30	17,9	20,0	19,3	296,5	ТТК №60	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ №302	180	5,2	5,7	23,8	166,3	302	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за прием пищи:	980	35,0	30,4	134,2	918,6		
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)							
СОК ФРУКТОВЫЙ (мультифруктовый) №707	200	1,0	0,2	19,6	83,4	707	2004
Всего за день:		56,3	47,9	234,8	1 566,6		

Зав. производством _____



"Утверждаю"

директор РКОУ "Волжская школа №1"

Н.В. Иваненко

Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302	250	9,5	10,4	53,5	345,9	302	2004
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	40/10/50	3,3	7,3	51,1	277,3	2	2004
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (МОЛОКО) №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
Итого за прием пищи:	550	14,5	19,0	121,9	709,9		
Обед							
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ	100	1,6	0,1	8,9	42,8		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №133	250	2,4	2,2	19,4	108,0	133	2004
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С КАПУСТОЙ ТТК №76	100	15,6	23,2	13,6	175,3	ТТК №76	
РАГУ ОВОЩНОЕ №541	180	3,6	7,6	20,5	169,7	541	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за прием пищи:	950	31,5	34,1	129,7	808,3		
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
Всего за день:		46,0	53,1	251,6	1 518,2		

Зав. производством _____



"Утверждаю"

директор ГКОУ "Волжская школа №1"

Н.В. Иваненко

Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302	250	6,8	9,1	54,1	326,7	302	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/10/10	4,6	10,5	14,7	171,4	3	2004
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
БАТОН	60	4,6	1,8	30,1	155,4		
Итого за прием пищи:	560	18,3	22,7	124,8	777,0		
Обед							
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ) №101	100	1,9	9,2	8,0	123,2	101	2004
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	250	1,9	3,7	11,0	85,4	135	2004
КОТЛЕТЫ ТТК №61	100	15,9	22,3	21,0	303,3	ТТК №61	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ №520	180	3,8	5,6	25,7	167,7	520	2004
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за прием пищи:	950	32,1	41,8	140,3	1 021,4		
Всего за день:		50,4	64,5	265,1	1 798,4		

Зав. производством _____



"Утверждаю"

директор ГКОУ "Волжская школа №1"

Н.В. Иваненко

Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

1 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	45	5,4	4,9	0,3	67,1	337	2004
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ №311	250	7,0	9,2	41,8	279,0	311	2004
КАКАО С МОЛОКОМ №382	200	3,8	3,0	24,5	141,1	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
Итого за прием пищи:	565	21,3	17,5	100,6	648,0		
Обед							
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	100	1,6	0,1	8,9	42,8		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) №139	250	5,7	4,0	18,9	134,6	139	2004
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ ТТК №78	100/30	19,4	12,0	3,5	128,1	ТТК №78	
РИС ОТВАРНОЙ ТТК №69	180	4,5	13,5	46,8	327,3	ТТК №69	
КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за прием пищи:	980	39,8	30,5	151,6	970,1		
Всего за день:		61,1	48,0	252,2	1 618,1		

Зав. производством _____