

Согласовано



Утверждаю



# Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

2025г.

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы  
7-11 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 |                               |              |                  |
| Завтрак                           |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Котлета рубленая из птицы №294    | 90           | 10,5             | 11,6    | 15,6        | 206,0                         | 294          | 2011             |
| Макаронные изделия отварные № 203 | 150          | 5,3              | 5,7     | 33,2        | 206,4                         | 203          | 2011             |
| Чай с сахаром и лимоном №377      | 200/15/5     | 0,3              | 0,0     | 15,2        | 60,0                          | 377          | 2011             |
| Хлеб пшеничный                    | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | ТТК№6        |                  |
| Итого за прием пищи:              | 500          | 19,1             | 17,5    | 83,5        | 564,3                         |              |                  |

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы  
7-11 лет МОУ**

**2 день**

| Прием пищи, наименование блюда                           | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|----------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                  |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Запеканка рисовая с творогом с молочным соусом № 189/596 | 200/50       | 12,6             | 10,8    | 67,2        | 370,5                         | 189/596      | 2011             |
| Бутерброд с маслом                                       | 40/10        | 3,3              | 3,3     | 15,0        | 158,0                         | 1            | 2004             |
| Чай с сахаром № 376                                      | 200/15       | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58,0                          | 376          | 2004             |
| Итого за прием пищи:                                     | 515          | 16,1             | 14,1    | 97,2        | 586,5                         |              |                  |



**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы  
7-11 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 |                               |                 |                  |
| Завтрак                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная, помидор соленый) | 60           | 0,5              | 0,1     | 0,1         | 7,6                           | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| Гречка по-купечески № 468                                                                                           | 200          | 21,9             | 25,3    | 40,1        | 425,0                         | ТТК 468         | 2024             |
| Чай черный с яблоком № 547                                                                                          | 200          | 0,3              | 0,1     | 10,2        | 43,0                          | ТТК 547         | 2025             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | ТТК№6           |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 500          | 25,7             | 25,7    | 69,9        | 567,5                         |                 |                  |



**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы  
7-11 лет МОУ**

**4 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 свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная, помидор соленый) | 60           | 0,5              | 0,4     | 7,7         | 37,0                          | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| Плов из птицы № 291                                                                                                 | 200          | 15,3             | 19,0    | 31,5        | 385,0                         | 291             | 2011             |
| Чай с сахаром № 376                                                                                                 | 200/15       | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58,0                          | 376             | 2011             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | ТТК №6          |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 515          | 19,0             | 19,6    | 73,7        | 571,9                         |                 |                  |

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы  
7-11 лет МОУ**

**5 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 геркулесовая №302  | 200          | 8,1              | 11,5    | 40,8        | 209,0                         | 302          | 2004             |
| Бутерброд с маслом и повидлом №2 | 40/10/30     | 3,3              | 7,3     | 31,0        | 277,3                         | 2            | 2004             |
| Чай с сахаром и лимоном №377     | 200/15/5     | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 61,6                          | 377          | 2011             |
| Итого за прием пищи:             | 500          | 11,6             | 18,8    | 86,8        | 547,9                         |              |                  |

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы  
7-11 лет МОУ**

**6 день**

| Прием пищи, наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба" № 175 | 200          | 12,2             | 12,5    | 30,5        | 270,8                         | 175          | 2011             |
| Бутерброд с маслом и повидлом № 2                   | 40/10/30     | 3,3              | 3,3     | 31,0        | 247,3                         | 2            | 2004             |
| Чай с сахаром и лимоном № 377                       | 200/15/5     | 0,3              | 0,0     | 15,2        | 60,0                          | 377          | 2004             |
| Итого за прием пищи:                                | 500          | 15,8             | 15,8    | 76,7        | 578,1                         |              |                  |



**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы  
7-11 лет МОУ**

**7 день**

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                         |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Птица тушеная в соусе №290/587  | 100          | 10,0             | 11,5    | 5,5         | 167,0                         | 290/587      | 2011/2004        |
| Каша гречневая рассыпчатая №341 | 150          | 6,1              | 4,8     | 27,8        | 178,2                         | 341          | 2011             |
| Чай с сахаром № 376             | 200/15       | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58,0                          | 376          | 2011             |
| Хлеб пшеничный                  | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | ТТК №6       |                  |
| Итого за прием пищи:            | 505          | 19,3             | 16,5    | 67,8        | 495,1                         |              |                  |

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы  
7-11 лет МОУ**

**8 день**

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                          |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Каша молочная манная жидкая №311 | 200          | 12,0             | 15,6    | 29,1        | 274,7                         | 311         | 2004             |
| Чай с сахаром каркаде № 685      | 200          | 0,6              | 0,6     | 6,5         | 43,0                          | 685         | 2004             |
| Фрукты свежие (яблоко) №338      | 100          | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 60,5                          | 338         | 2011             |
| Хлеб пшеничный                   | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | ТТК №6      |                  |
| Итого за прием пищи:             | 540          | 15,8             | 16,4    | 70,1        | 470,1                         |             |                  |

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы  
7-11 лет МОУ**

**9 день**

| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                           |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Тфтели рыбная с томатным соусом                   | 90/30        | 10,5             | 10,1    | 12,2        | 169,0                         | 239          | 2011             |
| Картофель отварной или пюре картофельное №125/128 | 150          | 3,0              | 6,2     | 24,3        | 167,0                         | 125/128      | 2011             |
| Чай с сахаром № 376                               | 200/15       | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58,0                          | 376          | 2004             |
| Хлеб пшеничный                                    | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | ТТК №6       |                  |
| Итого за прием пищи:                              | 525          | 16,7             | 16,5    | 71,0        | 485,9                         |              |                  |



**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы  
7-11 лет МОУ**

**10 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 свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная, помидор соленый) | 60           | 0,5              | 0,4     | 7,7         | 37,0                          | ТТК №1,2,3,4,5 |                  |
| Плов из птицы № 291                                                                                                 | 200          | 15,3             | 19,0    | 31,5        | 385,0                         | 291            | 2011             |
| Чай черный с яблоком № 547                                                                                          | 200          | 0,3              | 0,0     | 10,2        | 43,0                          | ТТК 547        | 2025             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | ТТК №6         |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 500          | 19,1             | 19,7    | 68,9        | 556,9                         |                |                  |

# 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                      | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|----------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                            | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Итого за весь период       | 178,2            | 180,6   | 765,9       | 5 424,2                             |
| Среднее значение за период | 17,8             | 18,1    | 76,6        | 542,4                               |

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делта плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГБУ НИИЗД Минздрава России, НИИ ГИОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.