Согласовано
Директор МОУ СОШ № 4 г. Краснослободска
И.В. Дебыкова
09.01.2025

Утверждаю
Директор ООО "Славиа"
Иванова И.В.
09.01.2025

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

2025

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

### 1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы) | 60 | 1,3 | 0,4 | 7,7 | 37,0 | ТТК № 1,2,3,4,5, 78 | 2021/2004 |
| Щи из свежей капусты с картофелем №88 | 200 | 1,5 | 4,9 | 7,4 | 72,2 | 88 | 2011 |
| Котлета рубленая из птицы №498 | 90 | 10,5 | 11,6 | 20,6 | 206,0 | 498 | 2004 |
| Макаронные изделия отварные №516 | 150 | 5,3 | 6,2 | 29,3 | 221,0 | 516 | 2004 |
| Чай с сахаром и лимоном № 686 | 200 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | 686 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК № 6 | |
| Хлеб пеклеванный | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | ТТК № 7 | |
| **Итого за прием пищи:** | **780** | **24,4** | **23,7** | **116,2** | **767,3** | | |

### 2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7,6 | ТТК № 1,2,3,4,5, 78 | 2021/2004 |
| Суп картофельный с крупой (рис) № 101 | 200 | 1,5 | 2,2 | 9,7 | 70,0 | 101 | 2011 |
| Пельмени отварные с маслом № 719 | 200 | 19,0 | 22,8 | 39,5 | 440,0 | 719 | 2004 |
| Кисель из повидла №647 | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,2 | 95,3 | 647 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК № 6 | |

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

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Хлеб пеклеванный | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | ТТК № 7 | |
| **Итого за прием пищи:** | **740** | **26,6** | **25,7** | **114,4** | **784,0** | | |

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

**3 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7,6 | ТТК № 1,2,3,4,5, 78 | 2021/2004 |
| Рассольник Ленинградский №132 | 200 | 2,4 | 3,2 | 16,1 | 108,0 | 132 | 2004 |
| Плов из птицы №492 | 200 | 18,4 | 23,3 | 36,5 | 389,0 | 492 | 2004 |
| Компот из свежих плодов № 631 | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,1 | 111,1 | 631 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК № 6 | |
| Хлеб пеклеванный | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | ТТК № 7 | |
| **Итого за прием пищи:** | **740** | **27,0** | **27,4** | **116,7** | **786,8** | | |

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

**4 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7,6 | ТТК № 1,2,3,4,5, 78 | 2021/2004 |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной№82 | 200/5 | 1,6 | 4,0 | 10,4 | 84,5 | 82 | 2011 |
| Печень по-строгановски № 431 | 100 | 13,6 | 13,6 | 12,0 | 215,0 | 431 | 2004 |
| Картофель отварной или картофельное пюре | 150 | 4,0 | 7,3 | 24,3 | 167,0 | 518/520 | 2004 |
| Чай с сахаром и лимоном №686 | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58,0 | 686 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК № 6 | |
| Хлеб пеклеванный | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | ТТК № 7 | |
| **Итого за прием пищи:** | **805** | **26,1** | **25,7** | **103,5** | **726,1** | | |

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

**5 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы) | 60 | 1,3 | 0,4 | 7,7 | 37,0 | ТТК № 1,2,3,4,5, 78 | 2021/2004 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями №103 | 200 | 3,8 | 3,2 | 12,4 | 94,0 | 103 | 2011 |
| Гуляш из филе птицы №337 | 100 | 9,2 | 12,7 | 0,5 | 156,0 | 337 | 2004 |
| Каша гречневая вязкая № 302 | 150 | 4,5 | 6,8 | 22,4 | 171,0 | 302 | 2004 |
| Кисель из повидла №647 | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,2 | 95,3 | 647 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК № 6 | |
| Хлеб пеклеванный | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | ТТК № 7 | |
| **Итого за прием пищи:** | **800** | **25,1** | **23,8** | **112,0** | **747,3** | | |

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

### 6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7,6 | ТТК № 1,2,3,4,5, 78 | 2021/2004 |
| Суп картофельный с горохом №102 | 200 | 3,8 | 4,0 | 15,2 | 117,8 | 102 | 2011 |
| Тефтели с соусом 2-вариант №462/593 | 90/30 | 9,4 | 15,8 | 14,3 | 223,2 | 462/593 | 2004 |
| Макаронные изделия отварные №516 | 150 | 5,3 | 6,2 | 35,3 | 221,0 | 516 | 2004 |
| Чай с сахаром и лимоном № 686 | 200 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | 686 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК № 6 | |
| Хлеб пеклеванный | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | ТТК № 7 | |
| **Итого за прием пищи:** | **810** | **24,8** | **26,7** | **117,0** | **800,7** | | |

### 7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7,6 | ТТК № 1,2,3,4,5, 78 | 2021/2004 |
| Рассольник Ленинградский №132 | 200 | 2,4 | 3,2 | 16,1 | 108,0 | 132 | 2004 |
| Плов из птицы №492 | 200 | 18,4 | 23,3 | 36,5 | 389,0 | 492 | 2011 |
| Компот из свежих плодов № 631 | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,1 | 111,1 | 631 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,1 | ТТК № 6 | |
| Хлеб пеклеванный | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | ТТК № 7 | |

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Итого за прием пищи:** | **740** | **27,0** | **27,4** | **116,7** | **786,0** |

## 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) 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** | | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7,6 | ТТК № 1,2,3,4,5, 78 | 2021/2004 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями №103 | 200 | 2,3 | 2,2 | 12,4 | 94,0 | 103 | 2011 |
| Тефтели рыбные с соусом томатным №239 | 90/30 | 10,5 | 15,1 | 12,2 | 168,0 | 239 | 2011 |
| Картофель отварной или картофельное пюре | 150 | 4,0 | 7,3 | 24,3 | 167,0 | 518/520 | 2004 |
| Компот из смеси сухофруктов №349 | 200 | 0,4 | 0,0 | 30,8 | 126,5 | 349 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,1 | ТТК № 6 | |
| Хлеб пеклеванный | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | ТТК № 7 | |
| **Итого за прием пищи:** | **810** | **23,2** | **25,3** | **116,7** | **733,4** | | |

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

**9 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7,6 | ТТК № 1,2,3,4,5, 78 | 2021/2004 |
| Щи из свежей капусты с картофелем №88 | 200 | 1,5 | 4,9 | 7,4 | 72,2 | 88 | 2011 |
| Фрикадельки из птицы с соусом №297/593 | 90/30 | 11,4 | 11,9 | 11,2 | 200,0 | 297/593 | 2011/2004 |
| Макаронные изделия отварные №516 | 150 | 5,3 | 6,2 | 35,3 | 221,0 | 516 | 2004 |
| Чай с сахаром и лимоном № 686 | 200/15/7 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | 686 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК № 6 | |
| Хлеб пеклеванный | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | ТТК № 7 | |
| **Итого за прием пищи:** | **852** | **25,9** | **23,8** | **115,0** | **774,5** | | |

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

**10 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная, икра из свеклы) | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7,6 | ТТК № 1,2,3,4,5, 78 | 2021/2004 |
| Суп картофельный с горохом №102 | 200 | 3,8 | 4,0 | 15,2 | 117,8 | 102 | 2011 |
| Чахохбили №491 | 100 | 10,1 | 12,3 | 20,4 | 206,0 | 491 | 2004 |
| Каша гречневая вязкая №302 | 150 | 4,5 | 6,8 | 9,4 | 116,0 | 302 | 2004 |
| Компот из свежих плодов № 631 | 200 | 0,2 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 631 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК № 6 | |
| Хлеб пеклеванный | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | ТТК № 7 | |
| **Итого за прием пищи:** | **810** | **26,0** | **24,1** | **110,4** | **753,0** | | |

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого | б | ж | уг | ккал |
|---|---|---|---|---|
| **Итого за период** | **256,1** | **253,6** | **1 138,6** | **7 659,1** |
| **Среднее значение за период** | **25,6** | **25,4** | **113,9** | **765,9** |

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

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

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