

Согласовано  
Директор МОУ СОШ с. Верхнепогоричное  
"08" 08 2025 г.

Утверждаю  
Директор ООО "Венера"  
Иванова И.В.  
"08" 08 2025 г.

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

2025 г.

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

| Прием пищи, наименование блюда                  | Пищевые вещества |          |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|-------------------------------------------------|------------------|----------|---------|-------------|----------------------------------|------------------|---------------------|
|                                                 | Масса порции     | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |                  |                     |
| Завтрак                                         |                  |          |         |             |                                  |                  |                     |
| Бутерброд с маслом сливочным и повидлом         | 10/30/45         | 8,4      | 6,2     | 35,0        | 236                              | 3                | 2004                |
| Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным | 200              | 7,6      | 9,8     | 30,6        | 273                              | 311              | 2004                |
| Чай с сахаром                                   | 200/15           | 0,2      | 0,0     | 15,0        | 58                               | 685              | 2004                |
| Итого за прием пищи:                            | 500              | 16,2     | 16,0    | 80,6        | 567                              |                  |                     |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|------------------|---------------------|
|                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |                  |                     |
| • Завтрак                              |              |                  |         |             |                                  |                  |                     |
| Фрикадельки из птицы с соусом томатным | 90/30        | 11,4             | 11,9    | 11,2        | 200                              | 297/593          | 2011/2004           |
| Макаронные изделия отварные            | 150          | 5,3              | 6,2     | 35,3        | 221                              | 516              | 2004                |
| Напиток из плодов шиповника            | 200          | 0,1              | 0,0     | 28,2        | 95                               | 378              | 2011                |
| Хлеб пшеничный                         | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 92                               | ТТК № 6          |                     |
| Итого за прием пищи:                   | 510          | 19,8             | 18,3    | 94,2        | 608                              |                  |                     |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Пищевые вещества |          |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|--------------------------------|------------------|----------|---------|-------------|----------------------------------|------------------|---------------------|
|                                | Масса порции     | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |                  |                     |

Завтрак

|                                                                                                                    |            |             |             |             |              |                 |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------------|------|
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, икра из свеклы) | 60         | 0,5         | 0,1         | 0,1         | 7,6          | ТТК № 1,2,3,4,5 |      |
| Гречка по-купечески                                                                                                | 200        | 21,9        | 25,3        | 40,1        | 425          | ТТК 468         | 2024 |
| Чай черный с яблоком                                                                                               | 200        | 0,3         | 0,1         | 10,2        | 43           | ТТК 547         | 2025 |
| Хлеб пшеничный                                                                                                     | 40         | 3,0         | 0,2         | 19,5        | 91,9         | ТТК №6          |      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                                        | <b>500</b> | <b>25,7</b> | <b>25,7</b> | <b>69,9</b> | <b>567,5</b> |                 |      |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Пищевые вещества |          |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|--------------------------------|------------------|----------|---------|-------------|----------------------------------|------------------|---------------------|
|                                | Масса порции     | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |                  |                     |

Завтрак

|                                                                                                                    |            |             |             |             |            |                 |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|-----------------|-----------|
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, икра из свеклы) | 60         | 1,3         | 0,4         | 7,70        | 37         | ТТК 1,2,3,4, 78 | 2021/2004 |
| Тефтели рыбные с соусом томатным                                                                                   | 90/30      | 10,5        | 10,1        | 12,2        | 169        | 239             | 2011      |
| Картофель отварной (или пюре картофельное)                                                                         | 150        | 3,0         | 6,2         | 24,3        | 167        | 518/520         | 2004      |
| Чай с сахаром                                                                                                      | 200/15     | 0,2         | 0,0         | 15,0        | 58         | 685             | 2004      |
| Хлеб пшеничный                                                                                                     | 40         | 3,0         | 0,2         | 19,5        | 92         | ТТК №6          |           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                                        | <b>585</b> | <b>18,0</b> | <b>16,9</b> | <b>78,7</b> | <b>523</b> |                 |           |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                     | Пищевые вещества |          |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-<br>туры  | Сборник<br>рецептур |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|---------|-------------|----------------------------------|-------------------|---------------------|
|                                                                                                                    | Масса порции     | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |                   |                     |
| Завтрак                                                                                                            |                  |          |         |             |                                  |                   |                     |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, икра из свеклы) | 60               | 1,3      | 0,4     | 7,7         | 37                               | ТТК<br>1,2,3,4,78 | 2021/2204           |
| Плов из птицы                                                                                                      | 200              | 15,4     | 19,0    | 31,5        | 385                              | 492               | 2004                |
| Напиток из плодов шиповника                                                                                        | 200              | 0,1      | 0,0     | 28,2        | 95                               | 388               | 2011                |
| Хлеб пшеничный                                                                                                     | 40               | 2,2      | 0,2     | 14,6        | 69                               | ТТК №6            |                     |
| Итого за прием пищи:                                                                                               | 500              | 19,0     | 19,6    | 82,0        | 586                              |                   |                     |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Пищевые вещества |          |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|--------------------------------|------------------|----------|---------|-------------|----------------------------------|------------------|---------------------|
|                                | Масса порции     | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |                  |                     |
|                                |                  |          |         |             |                                  |                  |                     |
| Завтрак                        |                  |          |         |             |                                  |                  |                     |
| Бутерброд с маслом сливочным   | 10/30            | 6,7      | 7,6     | 14,6        | 136                              | 1                | 2004                |
| Каша молочная манная           | 200              | 6,8      | 8,3     | 35,1        | 241                              | 302              | 2004                |
| Фрукты свежие (яблоко)         | 150              | 0,6      | 0,6     | 14,3        | 65                               | 338              | 2011                |
| Чай с молоком                  | 200              | 1,6      | 1,6     | 17,3        | 87                               | 378              | 2011                |
| Итого за прием пищи:           | 590              | 15,7     | 18,1    | 81,3        | 529                              |                  |                     |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры   | Сборник рецептов |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------------|------------------|
|                                                                                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                |                  |
| Завтрак                                                                                                            |              |                  |         |             |                               |                |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, икра из свеклы) | 60           | 1,3              | 0,4     | 7,7         | 37                            | ТТК 1,2,3,4,78 | 2021/2004        |
| Гуляш из филе птицы                                                                                                | 100          | 9,2              | 12,7    | 0,5         | 156                           | 337            | 2004             |
| Макаронные изделия отварные                                                                                        | 150          | 5,3              | 6,2     | 35,3        | 221                           | 516            | 2004             |
| Чай с сахаром                                                                                                      | 200/15       | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58                            | 685            | 2004             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                     | 40           | 3,0              | 0,3     | 19,5        | 92                            | ТТК 6          |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                               | 565          | 19,0             | 19,6    | 78,0        | 564                           |                |                  |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Пищевые вещества |          |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|------------------|----------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                | Масса порции     | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                        |                  |          |         |             |                               |              |                  |
| Каша вязкая молочная пшеничная | 200              | 5,6      | 10,6    | 40,7        | 275                           | 302          | 2004             |
| Бутерброд с повидлом           | 30/50            | 3,3      | 0,3     | 32,4        | 183                           | 1            | 2004             |
| Чай с сахаром и лимоном        | 200/15/5         | 0,3      | 0,0     | 15,2        | 60                            | 686          | 2004             |
| Итого за прием пищи:           | 500              | 9,2      | 10,9    | 88,3        | 518                           |              |                  |

| 9 день                                                                                                              |              |                  |         |             |                               |                |                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры   | Сборник рецептов |
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                |                  |
| Завтрак                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |                |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый , икра из свеклы) | 60           | 1,3              | 0,4     | 7,7         | 37                            | ТТК 1,2,3,4,78 | 2021/2004        |
| Котлета рубленая из птицы                                                                                           | 90           | 10,5             | 11,6    | 20,6        | 206                           | 498            | 2004             |
| Каша гречневая вязкая                                                                                               | 150          | 4,5              | 6,8     | 9,4         | 116                           | 302            | 2004             |
| Напиток из плодов шиповника                                                                                         | 200          | 0,1              | 0,0     | 28,2        | 95                            | 378            | 2011             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 69                            | ТТК №6         |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 530          | 18,6             | 19,0    | 80,5        | 523                           |                |                  |

10 день

| 10 день                                        |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|                                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                        |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным | 200/30       | 14,4             | 8,7     | 46,4        | 337                           | 315/596      | 2004             |
| Бутерброд с маслом                             | 10/40        | 3,0              | 8,5     | 19,5        | 169                           | 1            | 2004             |
| Чай с сахаром и лимоном                        | 200/15/5     | 0,3              | 0,0     | 15,2        | 60                            | 686          | 2004             |
| Итого за прием пищи:                           | 500          | 17,7             | 17,2    | 81,1        | 566                           |              |                  |
| Итого по приему пищи:                          |              |                  |         |             |                               |              |                  |

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого за период                                                                                                                                                                 | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г  | Энергетическая ценность, ккал |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|--|
|                                                                                                                                                                                 |              |              |              |                               |  |
| <b>Среднее значение за период</b>                                                                                                                                               | <b>178,9</b> | <b>183,3</b> | <b>801,4</b> | <b>5 551,5</b>                |  |
| <b>Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ. 2004. - 640с.</b> | <b>17,9</b>  | <b>18,3</b>  | <b>80,1</b>  | <b>555,2</b>                  |  |
| Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс. 2011. - 584с.              |              |              |              |                               |  |
| Сборник рецептов и кулинарных изделий диетического питания для предприятий общественного питания / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2002. - 632с.                  |              |              |              |                               |  |

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под ред. Ф.Л.Марчука - М.Хлебпродинформ, 1996. - 617с.