



Согласовано

Директор МОУ СОШ
Х. Клетский
Чернова Л.А.

02.09.2025



Утверждаю
Директор ООО "Венера"
Иванова И.В.

02.09.2025

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

2025

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся МОУ за счет средств родителей (законных представителей)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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	50	5,8	6,4	11,4	114,4	498	2004
Макаронные изделия отварные №516	100	3,5	4,1	19,5	147,3	516	2004
Чай с сахаром №685	200/15	0,3	0,0	15,2	60,0	686	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	665	15,5	16,1	80,8	522,9		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся МОУ за счет средств родителей (законных представителей)

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	150	14,3	17,1	29,6	330,0	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	
Итого за прием пищи:	650	19,4	19,6	88,0	594,8		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся МОУ за счет средств родителей (законных представителей)

3 день

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	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	150	13,8	17,5	27,4	291,8	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	
Итого за прием пищи:	650	19,9	21,1	91,0	610,3		

4-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся МОУ за счет средств родителей (законных представителей)

4 день

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
Птица тушеная в соусе	80	10,9	10,9	9,6	172,0	431	2004
Картофель отварной или картофельное пюре	100	2,7	4,9	16,2	111,3	518/520	2004
Чай с сахаром №685	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0	686	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	685	18,8	20,0	71,7	525,3		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся МОУ за счет средств родителей (законных представителей)

5 день

5 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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	80	7,4	10,2	0,4	124,8	337	2004
Каша гречневая вязкая № 302	100	3,0	4,5	14,9	114,0	302	2004
Чай с сахаром №685	200/15	0,1	0,0	28,2	95,3	647	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	695	18,6	18,5	83,1	557,0		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся МОУ за счет средств родителей (законных представителей)

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	60/30	7,1	11,8	10,7	167,4	462/593	2004
Макаронные изделия отварные №516	100	3,5	4,1	19,5	147,3	516	2004
Чай с сахаром №685	200/15	0,3	0,0	15,2	60,0	686	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	690	18,2	20,2	81,1	592,0		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся МОУ за счет средств родителей (законных представителей)

7 день

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	150	13,8	17,5	27,4	291,8	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	
Итого за прием пищи:	650	19,9	21,1	91,0	609,5		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся МОУ за счет средств родителей (законных представителей)

представителей)							
8 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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	60/30	7,9	11,4	9,1	126,0	239	2011
Картофель отварной или картофельное пюре	100	2,7	4,9	16,2	111,3	518/520	2004
Чай с сахаром №685	200/15	0,4	0,0	30,8	126,5	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,1	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	690	16,7	18,7	89,0	556,5		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся МОУ за счет средств родителей (законных представителей)

9 день

9 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	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	60/30	8,6	8,9	8,4	150,0	297/593	2011/2004
Макаронные изделия отварные №516	100	3,5	4,1	19,5	147,3	516	2004
Чай с сахаром №685	200/15	0,3	0,0	15,2	60,0	686	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,1	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	712	17,4	18,2	71,0	528,2		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся МОУ за счет средств родителей (законных представителей)

10 день

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	80	8,1	9,8	16,3	164,8	491	2004
Каша гречневая вязкая № 302	100	3,0	4,5	14,9	114,0	302	2004
Чай с сахаром №685	200/15	0,2	0,2	19,5	91,9	631	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,1	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	680	18,6	18,8	86,4	587,2		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	182,9	192,3	833,1	5 683,5
Среднее значение за период	18,3	19,2	83,3	568,4

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. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

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