

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Капенкина Т.П.

01.09.2025



СОГЛАСОВАНО:

Директор

Дерюгина

01.09.2025



Примерное 10-ти дневное меню
для обеспечения бесплатным

питанием

возрастной группы 7-11 лет

Сотрудник
Директор
Степанов
01.09.2005

ВНЕШНЕЭКОНОМИЧЕСКОЕ СОЮЗНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборная рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №302	200	6,13	6,50	28,80	205,10	302	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10	5,80	6,88	11,60	147,00	3	2017
ПЕЧЕНЬЕ №9	50	3,30	4,30	23,30	131,20	9	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379	
Итого за прием пищи:	500	18,39	20,34	79,64	583,90		

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

Утверждаю

Директор

Васильев



Согласовано

Директор

Васильев

21.09.2025

2 день

Пример пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборная рецептура
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ №2	60/2		0,9	0,1	5,1	24,4	2	
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363	90/30		10,90	10,90	13,50	205,60	307/363	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ (ГАРНИР) №303	150		3,99	4,50	17,72	125,90	303	
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200		0,20	0,00	15,00	58,00	685	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	50		3,13	0,50	20,63	99,00	7	2011
Итого за прием пищи:	582		19,12	16,00	71,95	512,90		

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

Утверждаю

Директор

Васильев



3 день

Согласовано
Директор

Васильев
01.09.2025

		3 день							
Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборн. рецепт		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ или ПОМИДОР СВЕЖИЙ) № 27	60	0,6	0,0	1,4	8,0	27			
ПЛОДЫ ИЗ ПТИЦЫ № 492	200	15,10	19,00	30,20	345,80	492			
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7			
Итого за прием пищи:	510	19,13	19,50	68,23	519,20				

10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ГОРЯЧИМ ПИТАНИЕМ (ЗАВТРАКИ) ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 7-11 лет МОУ

Утверждаю

Директор



4 день.



Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборн рецепт
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ № 229 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК№106)	90	9,1/11,60	11,6/11,80	10,9/13,0	142,3/159,00	229/106	2017
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310	160	3,04	4,50	24,55	151,40	310	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
Итого за прием пищи:	500	16,39/18,89	16,6/16,8	71,8/73,9	470,03/486,73		

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

Утверждено

Директор



5 дней

Согласовано
Директор



01.09.2015

Присл пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборный процент
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	160	10,86	11,92	27,76	206,00	175	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	30/20	5,00	4,40	25,20	156,00	2	2017
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017
Итого за присл пиши:	500	16,66	16,92	82,26	488,40		

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

Утверждено

Директор

В.В.В.В.



Согласовано

Директор

В.В.В.В.



6 лет.

Пример пищи, наименование блюда

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборн. рецепт
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

Завтрак

КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ МАШНОЙ КРУПЫ №181	160	7,20	8,70	33,81	211,64	181	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10	5,80	6,88	11,60	147,00	3	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017
Итого за прием пищи:	530	16,76	18,84	75,65	527,64		

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

Утверждено

Директор

[Подпись]



Согласовано

Директор

[Подпись]

01.09.2015

7 день

Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборный рецепт
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (КАПУСТА КВАШЕНАЯ №3 или КИРА КАБАЧКОВАЯ №88	60	0,90	4,30	3,75	57,70	388	
КОГЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАВНОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363	90/30	9,00	8,70	20,20	205,60	455/363	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	150	3,99	4,50	17,72	125,90	303	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,49	70,90	6	
Итого за присем пищи:	560	16,56	17,80	72,16	526,50		

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

Утверждено
Директор



8 день

Согласовано
Директор



Присемный, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сторон-рецепт
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ или ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ № 1	60	0,41	0,1	0,84	5,0	1		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ № 259	200	11,92	18,10	45,30	305,00	259		
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685		2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6		
Итого за прием пищи:	510	16,48	18,7	82,29	484,3			

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

Утверждаю

Директор

Иванов



Согласовано

Директор

01.09.2015

9 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 294/363	90/30	11,30	12,10	14,60	205,60	294/363	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	150	3,70	5,70	28,20	195,70	203	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,49	70,90	6	
Итого за прием пищи:	500	17,67	18,10	72,49	532,20		

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

Утверждено

Директор

Handwritten signature



Составлено

Директор

Handwritten signature

10 день

01.09.2015

Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ №154	200/30	10,9	15,3	33,1	256,9	154	
ПЕЧЕНЬЕ №9	30	2,00	2,90	14,00	98,00	9	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К	200	0,20	0,00	9,20	42,00	685К	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
Итого за присем пищи:	510	17,05	18,70	77,45	513,23		

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	у*	ккал
Итого за период	174,21/176,71	181,45/181,65	753,92/756,02	5158,33/5175,03
Среднее значение за период	17,4/17,6	18,1/18,1	75,3/75,6	515,8/517,5
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛин, 2017. - 543с.

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 ГИОЗ/ИИ / 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.: ДеЛин принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛин принт, 2011. - 584с.