УТВЕРЖДАЮ:
Директор
01.2026

СОГЛАСОВАНО:
Директор
12.01.2026
В.В.ГОРБАЧЕВА

МКОУ Кумылженская СШ №2

Примерное 10-ти дневное меню
для обеспечения бесплатным
питанием
возрастной группы 7-11 лет

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

Согласовано
Директор
12.01.2026 г.
В.В.ГОРБАЧЕВА

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №302	200	7,13	9,20	34,40	210,20	302	
ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
БРОД С МАСЛОМ №1	10/40	2,36	7,10	12,89	146,00	1	2017
ЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379	
за прием пищи:	**500**	**16,60**	**19,46**	**84,38**	**573,13**		

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

даю
ор
29.01.2026г

Согласовано
Директор
29.01.2026г
В.В.Горбачева

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЛА ОТВАРНАЯ №2	60/2	0,9	0,1	5,1	24,4	2	
ЕЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 363	90/30	10,90	10,90	13,50	205,60	307/363	
ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	150	3,99	4,50	17,72	125,90	303	
САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7	
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

ждаю
тор

Согласовано
Директор В.В.ГОРБАЧЕВА
12.01.2026 г

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
И ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ или ПОМИДОР ЙЙ) № 27	60	0,6	0,0	1,4	8,0	27	
ИЗ ПТИЦЫ № 492	200	15,10	18,00	30,20	345,80	492	
ОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	
ЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7	
а прием пищи:	**510**	**19,13**	**18,50**	**68,23**	**519,20**		

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

ка даю

тор

Согласовано

Директор

В.В.ГОРБАЧЕВА

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
О ИЗ РЫБЫ (РЫБА,ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ ли 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
ОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310	160	3,04	4,50	24,55	151,40	310	2017
САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
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

ждаю
тор

Согласовано
Директор
12.01.2026г
В.В.ГОРБАЧЕВА

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
А МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	160	10,86	11,92	27,76	206,00	175	
РБРОД С ПОВИДЛОМ №2	30/20	5,00	4,40	25,20	156,00	2	2017
С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017
за прием пищи:	**530**	**16,66**	**16,92**	**82,26**	**488,40**		

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

кдаю
тор

Согласовано
Директор
12.01.2022г.

В.В.ГОРБАЧЕВА

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
А МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181	160	7,20	8,70	33,81	211,64	181	
РБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10	5,80	8,00	11,60	147,00	3	2017
ЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379	
ТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017
за прием пищи:	**530**	**16,76**	**19,96**	**75,65**	**527,64**		

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

даю
ор
_____ 12.01.2026г

Согласовано
Директор
12.01.2026г _____ В.В.ГОРБАЧЕВА

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЦИ ПО СЕЗОНУ (КАПУСТА КВАШЕНАЯ №3 или ИКРА ЧКОВАЯ №88	60	0,90	4,30	3,75	57,70	3/88	
ЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ ина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363	90/30	9,00	8,70	20,20	205,60	455/363	
А ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	150	3,99	4,50	17,72	125,90	303	
ОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	
ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,49	70,90	6	
за прием 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

рждаю
ектор
12.01.2026г

Согласовано
Директор
12.01.2026г
В В.ГОРБАЧЕВА

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ или ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,41	0,1	0,84	5,0	1	
РКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ № 259	200	11,92	18,10	45,30	305,00	259	
І С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
го 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

рждаю
ектор
_____ 12.01.2026г

Согласовано
Директор
12.01.2026г
В.В.ГОРБАЧЕВА

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 4/363	90/30	11,30	12,10	14,60	205,60	294/363	
АРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	150	3,70	5,70	28,20	195,70	203	2017
С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
Б ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,49	70,90	6	
о 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

рждаю
ктор
_____ 12.01.2026г

Согласовано
Директор
12.01.2026г _____ В В.Горбачева

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ №154	200/30	10,9	15,3	38,8	256,9	154	
ЕНЬЕ №9	30	3,80	4,10	14,00	90,50	9	
С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К	200	0,20	0,00	9,20	42,00	685К	2011
ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
о за прием пищи:	**510**	**18,85**	**19,90**	**83,15**	**505,73**		

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	174,16/176,72	181,89/182,09	764,36/766,46	5142,06/5158,76
Среднее значение за период	17,4/17,6	18,1/18,2	76,4/76,6	514,2/515,8
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

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

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

рник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД здрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, . - 560 с.

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

рник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - еЛи принт, 2011. - 584с.