

Согласовано

Директор

М. В. Фейтнова
М. В. Фейтнова



Утверждаю
Директор ООО "Венера"

Иванова И.В.
Иванова И.В.

12.01.2026



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

2026

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

1 день

прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
творог с маслом сливочным и повидлом	10/30/45	8,4	6,2	35,0	236	3	2004
паша 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 ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Углеводы, г					
		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	
Трещка 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	
Итого за прием пищи:	500	25,7	25,7	69,9	567,5		

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		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
Гефтели 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	
Итого за прием пищи:	585	18,0	16,9	78,7	523		

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуставашеная, огурец соленый, помидор соленый, икра из свеклы)	60	1,3	0,4	7,7	37	ТТК 1,2,3,4,78	2021/2204
Ллов из птлицы	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	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Бутерброд с маслом сливочным	10/30	6,7	7,6	14,6	136	1	2004
Саша 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	№ рецептур	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	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Запеканка рисовая с творогом с молоком стученным	200/30	14,4	8,7	46,4	337	315	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 ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Итого за период	178,9	183,3	801,4	5 551,5
Среднее значение за период	17,9	18,3	80,1	555,2

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

Сборник рецептов 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. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2002. - 632с.

Химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тут

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