



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

2026 год

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса пор	Пищевые вещества				№ рецеп-туры	Сб
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети-чес		
		Завтрак					
Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	15/30/40	8,4	6,2	35,0	236	3	2
Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным	200	7,6	9,8	30,6	273	311	2
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2
Итого за прием пищи:	500	16,2	16,0	80,6	567		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса пор	Пищевые вещества				Энергети-чес	№ рецеп-туры	Сбо-реп
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
		Завтрак						
Фрикадельки из птицы с соусом томатным	90/30	11,4	11,9	11,2	200	297/593	201	
Каша гречневая вязкая	150	4,5	6,8	22,4	171	302	2	
Напиток из плодов шиповника	200	0,1	0,0	28,2	95	378	2	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	92	ТТК № 6		
Итого за прием пищи:	510	19,0	18,9	81,3	558			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса пор	Пищевые вещества				Энергети-чес	№ рецеп-туры	Сбо-реп
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
		Завтрак						
Вареники из полуфабриката промышленного производства с творогом , соус молочный	200/30	15,2	15,3	38,5	375	725/596	2	
Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	692	2	
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,5	0,4	9,5	43	338	2	
Итого за прием пищи:	530	18,2	19,3	76,7	570			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса пор	Пищевые вещества			Энергети-чес	№ рецеп-туры	Сбс рец
		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	202
Тефтели рыбные с соусом томатным	90/30	10,5	10,1	12,2	169	239	2
Картофель отварной (или пюре картофельное)	150	3,0	6,2	24,3	167	518/520	2
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2
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 пор	Пищевые вещества				№ рецеп-туры	Сб-реп
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети-чес		
		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	202
Плов из птицы	200	15,4	19,0	31,5	385	492	
Напиток из плодов шиповника	200	0,1	0,0	28,2	95	388	
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 пор	Пищевые вещества				Энергети-чес	№ рецеп-туры	Сбо-реп
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
		Завтрак						
Бутерброд с маслом сливочным	10/30	6,7	7,6	14,6	136	1	2	
Каша молочная манная	200	6,8	8,3	35,1	241	302	2	
Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,3	65	338	2	
Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	378	2	
Итого за прием пищи:	590	15,7	18,1	81,3	529			

Прием пищи, наименование блюда
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, икра из свеклы)
Гуляш из филе птицы
Макаронные изделия отварные
Чай с сахаром
Хлеб пшеничный
Итого за прием пищи:

7 день

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сбор рецептуры
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак						
60	1,3	0,4	7,7	37	ТТК 1,2,3,4,78	202
100	9,2	12,7	0,5	156	337	2
150	5,3	6,2	35,3	221	516	2
200/15	0,2	0,0	15,0	58	685	2
40	3,0	0,3	19,5	92	ТТК 6	
565	19,0	19,6	78,0	564		

8 день

Пищевые вещества

№ рецеп-
туры

Сб
реп

Прием пищи, наименование блюда

Масса пор

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергети-чес

Завтрак

Вареники из полуфабриката промышленного производства с картофелем с соусом сметанным	200/30	15,2	18,5	38,5	345	725/600	2
Бутерброд с повидлом	30/40	3,0	0,2	27,5	169	1	2
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	686	2
Итого за прием пищи:	522	18,5	18,7	81,2	574		

Прием пищи, наименование блюда
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый , икра из свеклы)
Котлета рубленая из птицы
Каша гречневая вязкая
Напиток из плодов шиповника
Хлеб пшеничный
Итого за прием пищи:

9 день

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сбор рецептуры
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак						
60	1,3	0,4	7,7	37	ТТК 1,2,3,4,78	202
90	10,5	11,6	20,6	206	498	2
150	4,5	6,8	9,4	116	302	2
200	0,1	0,0	28,2	95	378	2
30	2,2	0,2	14,6	69	ТТК №6	
530	18,6	19,0	80,5	523		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сбор рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенным	200/30	14,4	8,7	46,4	337	315	2
Бутерброд с маслом	10/40	3,0	8,5	19,5	169	1	2
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60	686	2
Итого за прием пищи:	502	17,7	17,2	81,1	566		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал		
Итого за период	179,9	183,3	801,4	5 562,0		
Среднее значение за период	18,9	18,3	80,1	556,2		

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2005. - 584с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий диетического питания для предприятий общественного питания / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2002

состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скуриц

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под ред. Ф.Л.Марчук