

Согласовано

*Директор МОУ Гимназия
г. Краснослободск*
Иванова И.В.
16 января 2026г.



Утверждаю

Директор ООО "Венера"

Иванова И.В.

2026г.



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

2026г.

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса пор	Пищевые вещества				Энергети-чес	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	10/30/45	8,4	6,2	35,0	236	3	2004	
Каша 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

Пищевые вещества

№ рецеп-
туры

Сборник
рецептур

Масса пор

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергети-чес

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса пор	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети-чес	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
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

Пищевые вещества

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
------------------	---------------------

Прием пищи, наименование блюда

Масса пор

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	0,5	0,1	0,1	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Гречка 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

Пищевые вещества

№ рецеп-
турыСборник
рецептур

Прием пищи, наименование блюда

Масса пор

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергети-чес

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда	Масса пор	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергети-чес	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
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
Тефтели 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

Пищевые вещества

№ рецеп-
туры

Сборник
рецептур

Прием пищи, наименование блюда

Масса пор

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

2021/2204

Плов из птицы

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

Пищевые вещества

№ рецеп-
туры

Сборник
рецептур

Прием пищи, наименование блюда

Масса пор

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергети-чес

Завтрак

Бутерброд с маслом сливочным	10/30	6,7	7,6	14,6	136	1	2004
Каша 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	№ 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	7,7	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 пор	Пищевые вещества				Энергетичес	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша вязкая молочная пшенная	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	№ рецептуры	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 сгущенным	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. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 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, 2011. - 584с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий диетического питания для предприятий общественного питания / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2002. - 632с.

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под ред. Ф.Л. Марчука - М.Хлебпродинформ, 1996. - 617с.