

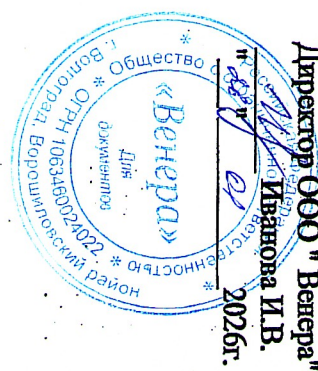


Сотисовано  
Директор МОУ СОШ с. Рахувес

№ 26 " 2026г.

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

2026г.



Утверждено  
Директор ООО «Венера»

№ 26 " 2026г.

# 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<br>ценность, ккал | № рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|-------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|------------------|---------------------|
|                                                 |              | 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

| Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|------------------|---------------------|
|                                        |              | 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 | № рецеп-туры    | 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           | 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

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-<br>туры   | Сборник<br>рецептур |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------------|---------------------|
|                                                                                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |                    |                     |
| Завтрак                                                                                                            |              |                  |         |             |                                  |                    |                     |
| Овоши по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, икра из свежкы) | 60           | 1,3              | 0,4     | 7,70        | 37                               | ТТК 1,2,3,4,<br>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

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-<br>туры | Сборник<br>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   | 2021/2204           |
| 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

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|------------------|---------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |                  |                     |
| 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<br>ценность, ккал | № рецеп-<br>туры  | Сборник<br>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<br>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<br>ценность, ккал | № рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|------------------|---------------------|
|                                |              | 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 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        |
| 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<br>ценность, ккал | № рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|------------------|---------------------|
|                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |                  |                     |
|                                                  |              | Завтрак          |         |             |                                  |                  |                     |
| Запеканка рисовая с творогом с молоком стуженным | 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<br>ценность, ккал |  |  |
|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|----------------------------------|--|--|
| <b>Итого за период</b>            | <b>178,9</b> | <b>183,3</b> | <b>801,4</b> | <b>5 551,5</b>                   |  |  |
| <b>Среднее значение за период</b> | <b>17,9</b>  | <b>18,3</b>  | <b>80,1</b>  | <b>555,2</b>                     |  |  |

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 питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делли 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.: Делли принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тут

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