



Согласовано

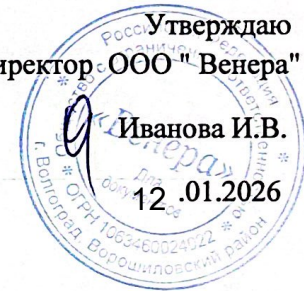
Директор

*Селин И. В.*

*Жаромцева И. Д.*

12.01.2026

Утверждаю  
Директор ООО "Венера"



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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,2</b>	<b>16,0</b>	<b>80,6</b>	<b>567</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>19,8</b>	<b>18,3</b>	<b>94,2</b>	<b>608</b>		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>25,7</b>	<b>25,7</b>	<b>69,9</b>	<b>567,5</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>18,0</b>	<b>16,9</b>	<b>78,7</b>	<b>523</b>		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>19,0</b>	<b>19,6</b>	<b>82,0</b>	<b>586</b>		

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>15,7</b>	<b>18,1</b>	<b>81,3</b>	<b>529</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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 1,2,3,4,7,8	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>19,0</b>	<b>19,6</b>	<b>78,0</b>	<b>564</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>9,2</b>	<b>10,9</b>	<b>88,3</b>	<b>518</b>		

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>18,6</b>	<b>19,0</b>	<b>80,5</b>	<b>523</b>		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17,7</b>	<b>17,2</b>	<b>81,1</b>	<b>566</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

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

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

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

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

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