



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор Капелюшкин А.В.

Примерное 10-ти дневное меню  
для обеспечения бесплатным  
питанием  
возрастной группы 7-11 лет  
12.01.2026г



СОГЛАСОВАНО:  
Директор

12.01.2026г



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

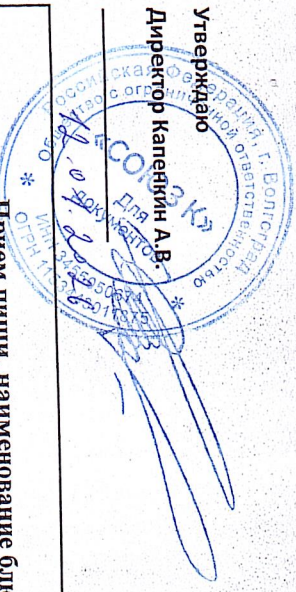
1 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №302	200	7,13	9,20	34,40	210,20	ТТК №302	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	2017
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	10/40	2,36	7,10	12,89	146,00	1	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,60</b>	<b>19,46</b>	<b>84,38</b>	<b>573,13</b>		

2.07.2016

Утверждаю  
 Директор Капечкин А.В.



2 день



Принем пищи, наименование блюда

	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Целлюлоза, г			
<b>Завтрак</b>								
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ №2	60/2	0,9	0,1	5,1		24,4	2	
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363	90/30	10,90	10,90	13,50		205,60	307/363	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЖКАЯ (ГАРНИР) №303	150	3,99	4,50	17,72		125,90	303	2011
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00		58,00	685	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	50	3,13	0,50	20,63		99,00	7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>582</b>	<b>19,12</b>	<b>16,00</b>	<b>71,95</b>		<b>512,90</b>		



3 день

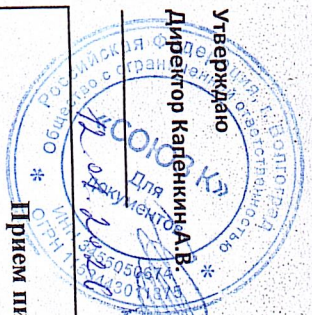
Прием пищи, наименование блюда

Завтрак

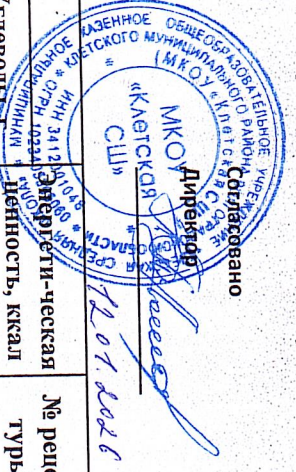
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ или ПОМИДОР СВЕЖИЙ) № 27	60	0,6	0,0	1,4	8,0	27	
ШЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	200	15,10	18,00	30,20	345,80	492	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>19,13</b>	<b>18,50</b>	<b>68,23</b>	<b>519,20</b>		





4 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК№106)	90	9,1/11,60	11,6/11,80	10,9/13,0	142,3/159,00	229/106	2017
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310	160	3,04	4,50	24,55	151,40	310	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,39/18,89</b>	<b>16,6/16,8</b>	<b>71,8/73,9</b>	<b>470,03/486,73</b>		



Утверждено  
 Директор Капенкин А.В.

5 День



Согласовано  
 Директор  
 12.07.2016

Прием пищи, наименование блюда

	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Средняя энергетическая ценность			
Завтрак								
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	160	10,86	11,92	27,76	206,00	175		
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	30/20	5,00	4,40	25,20	156,00	2	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017	
Итого за прием пищи:	530	16,66	16,92	82,26	488,40			



6 день



Прием пищи, наименование блюда

	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Средняя энергетическая ценность			
Завтрак								
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181	160	7,20	8,70	33,81		211,64	181	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10	5,80	8,00	11,60		147,00	3	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94		100,60	379	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	120	0,60	0,60	14,30		68,40	338	2017
Итого за прием пищи:	530	16,76	19,96	75,65		527,64		



Утверждено  
 Директор - Капенкин А.В.

7 день



Сотрафовано  
 Директор  
 21.07.2018

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества

Энергетическая ценность, ккал

№ рецептур

Сборник рецептур

Завтрак

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (КАПУСТА КВАШЕНАЯ №3 или ИКРА КАБАЧКОВАЯ №88	60	0,90	4,30	3,75	57,70	3/88	
КОГЛЕТКА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363	90/30	9,00	8,70	20,20	205,60	455/363	
КАША ТРЕЧНЕВАЯ ВЯЖКАЯ (ТАРНИР) №303	150	3,99	4,50	17,72	125,90	303	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,49	70,90	6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>16,56</b>	<b>17,80</b>	<b>72,16</b>	<b>526,50</b>		



8 день



Прием пищи, наименование блюда

Завтрак

	Масса порции	Пищевые вещества			Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ или ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ № 1	60	0,41	0,1	0,84	5,0	1		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ № 259	200	11,92	18,10	45,30	305,00	259		
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>16,48</b>	<b>18,7</b>	<b>82,29</b>	<b>484,3</b>			

Утверждено  
 Директор Каленный А.В.  
 Для документа № 294/363

9 день

Казенное учреждение  
 «Калёгская СШ»  
 МК Директор  
 «Калёгская СШ»  
 С.И.И.И.И.  
 19.07.2018

Прием пищи, наименование блюда

	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
КОЛЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №294/363	90/30	11,30	12,10	14,60	205,60	294/363		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	150	3,70	5,70	28,20	195,70	203	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,49	70,90	6		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17,67</b>	<b>18,10</b>	<b>72,49</b>	<b>532,20</b>			

Утверждаю  
 Директор Калинин А.В.



10 день



12.07.2021

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Завтрак			
КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С ТВОРОГОМ №653	200	7,8	9,0	30,2	225,8	653		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	50	5,80	8,00	11,60	147,00	3	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К	200	0,20	0,00	9,20	42,00	685К		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6		
Итого за прием пищи:	500	17,75	17,50	72,15	531,13			

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	173,12/175,62	179,54/179,74	753,36/755,46	5165,43/5182,13
Среднее значение за период	17,3/17,6	18,0/18,0	75,3/75,6	516,5/518,2
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делта плюс, 2017. - 543с.

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 обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЦД Минздрава России, НИИ ГИОЗДИП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делта принт, 2011. - 584с.