

УТВЕРЖДАЮ:

Директор



*Капенкин А.В.*

СОГЛАСОВАНО:

Директор



*З.А. Фирсова*  
31.08.2026г.

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



КАПЕНКИН А.В.

Согласовано:



Директор  
Биргисова З.А.  
31.08.2016 г.

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

1 Вариант

| 1 Вариант                                                                    |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                                               | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|                                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                                                      |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНЫ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) ТТК №28                  | 60           | 0,5              | 0,1     | 1           | 7,8                           | ТТК №28     |                  |
| КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМТТК №29 | 90/30        | 11               | 12,31   | 22,6        | 234,26                        | ТТК №29     |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №23                                          | 150          | 4,6              | 5,2     | 29,6        | 183,6                         | ТТК №23     |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44                                                | 200          | 0.18             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | ТТК №44     |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5                                                        | 30           | 1,4              | 0,1     | 9           | 42,6                          | ТТК №5      |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6                                                  | 20           | 0,8              | 0,1     | 5,1         | 24,5                          | ТТК №6      |                  |
| Итого за прием пищи:                                                         | 580          | 18,48            | 17,81   | 82,30       | 550,76                        |             |                  |



*КАПЕНКИН А.В.*



Согласовано:

*Директор  
В. Турискова З.А.  
31.08.2022г.*

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

2 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                          |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №8 | 200          | 7,60             | 6,80    | 25,50       | 193,60                        | ТТК №8      |                  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №9                         | 35/10/5      | 5,00             | 7,30    | 17,60       | 156,70                        | ТТК №9      |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ТТК №10               | 200          | 1,60             | 1,60    | 9,90        | 59,90                         | ТТК №10     |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5                            | 50           | 3,80             | 0,30    | 25,10       | 118,40                        | ТТК №5      |                  |
| Итого за прием пищи:                             | 500          | 18,00            | 16,00   | 78,10       | 528,60                        |             |                  |



Утверждено:

КАПЕНКИН А. В.



Согласовано:

31.08.2026 г.

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

3 Вариант

| 3 Вариант                              |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| КАПУСТА КВАШЕННАЯ ТТК №20              | 60           | 1,10             | 0,10    | 1,80        | 13,40                         | ТТК №20     |                  |
| ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С КУРОЧКОЙ ТТК №21 | 200          | 13,50            | 13,20   | 26,21       | 277,64                        | ТТК №21     |                  |
| ПЕЧЕНЬЕ ТТК №24                        | 30           | 1,80             | 5,50    | 12,60       | 107,50                        | ТТК №24     |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №15        | 200          | 0,30             | 0,00    | 15,20       | 60,00                         | ТТК №15     |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5                  | 30           | 2,30             | 0,20    | 15,10       | 71,10                         | ТТК №5      |                  |
| Итого за прием пищи:                   | 520          | 19,00            | 19,00   | 70,91       | 529,64                        |             |                  |



Утверждено:

  
КАПЕНКИН А.В.

Согласовано:



  
З.А. Биркова  
31.08.2026 г.

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

4 Вариант

| 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 СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №34 | 150/50       | 10,26            | 12,80   | 36,30       | 301,40                        | ТТК №34     |                  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ЯБЛОКО ТТК №18                                             | 120          | 0,50             | 0,50    | 11,80       | 56,40                         | ТТК №18     |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ТТК №10a                                      | 200          | 3,00             | 3,10    | 12,10       | 89,00                         | ТТК №10a    |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5                                                    | 30           | 2,30             | 0,20    | 15,10       | 71,10                         | ТТК №5      |                  |
| Итого за прием пищи:                                                     | 550          | 16,06            | 16,60   | 75,30       | 517,90                        |             |                  |



КАПЕНКИН А.В.

Согласовано:



Директор  
Д. Дирякова В.А.

31.08.2026г.

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

5 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                                                                   | Масса порции | Пищевые вещества |            |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры     | Сборник рецептов |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|------------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г    | Углеводы, г |                               |                 |                  |
| Завтрак                                                                                          |              |                  |            |             |                               |                 |                  |
| БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №12 /КОТЛЕТА РЫБНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №11) | 90           | 12,4/10,2        | 12/11,05   | 13/9,8      | 200,1/179,5                   | ТТК №12/ТТК №11 |                  |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ ТТК №36                                                                       | 160          | 3,2              | 5,8        | 26          | 169,7                         | ТТК №36         |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19                                                                            | 200          | 0,20             | 0,00       | 15,00       | 58,00                         | ТТК №19         |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5                                                                            | 50           | 3,80             | 0,30       | 25,10       | 118,40                        | ТТК №5          |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                             | 500          | 19,6/17,4        | 18,1/17,15 | 79,1/75,9   | 546,2/525,6                   |                 |                  |



Утверждено: *Капенкин А.В.*



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

6 Вариант

| 6 Вариант                                                   |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|-------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|                                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                                     |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНЫ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) ТТК №28 | 60           | 0,5              | 0,1     | 1           | 7,8                           | ТТК №28     |                  |
| КОТЛЕТА КУРИНАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №22          | 90/30        | 10,3             | 12,3    | 13,1        | 204,4                         | ТТК №22     |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №23                         | 150          | 4,6              | 5,2     | 29,6        | 183,6                         | ТТК №23     |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №15                             | 200          | 0,30             | 0,00    | 15,20       | 60,00                         | ТТК №15     |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5                                       | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,1                          | ТТК №5      |                  |
| Итого за прием пищи:                                        | 560          | 18,00            | 17,80   | 74,00       | 526,90                        |             |                  |



*[Signature]*  
КАПЕНКИН А.В.

Согласовано:



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

7 Вариант

| 7 Вариант                      |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №7         | 60           | 0,96             | 2,60    | 6,06        | 58,20                         | ТТК №7      |                  |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №31          | 200          | 13,26            | 16,58   | 26,63       | 288,21                        | ТТК №31     |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44  | 200          | 0,18             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | ТТК №44     |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5          | 50           | 3,80             | 0,30    | 25,10       | 118,40                        | ТТК №5      |                  |
| Итого за прием пищи:           | 510          | 18,20            | 19,48   | 72,79       | 522,81                        |             |                  |



Утверждено:

КАПЕНКИН А.В.



Согласовано:

Директор  
Д. Дирякова З.А.  
31.08.2026 г.

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

8 Вариант

| 8 Вариант                                                     |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|---------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                                | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|                                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                                       |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ ИЛИ ПОМИДОР СВЕЖИЙ) ТТК №25 | 100          | 1,1              | 0       | 2,4         | 14                            | ТТК №25     |                  |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №26                                         | 180          | 12,60            | 15,60   | 32,60       | 317,50                        | ТТК №21     |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19                                         | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | ТТК №19     |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5                                         | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,1                          | ТТК №5      |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6                                   | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          | ТТК №6      |                  |
| Итого за прием пищи:                                          | 530          | 17,50            | 16,00   | 73,60       | 501,40                        |             |                  |



Утверждено:

КАПЕНКИН А.В.

Согласовано:



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

9 Вариант

| 9 Вариант                                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                          |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №37 | 200          | 4,80             | 5,70    | 27,90       | 182,50                        | ТТК №37     |                  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №9                         | 35/10/5      | 5,00             | 7,30    | 17,60       | 156,70                        | ТТК №9      |                  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ЯБЛОКО ТТК №18                     | 120          | 0,50             | 0,50    | 11,80       | 56,40                         | ТТК №18     |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ТТК №10а              | 200          | 3,00             | 3,10    | 12,10       | 89,00                         | ТТК №10а    |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6                            | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,1                          | ТТК №5      |                  |
| Итого за прием пищи:                             | 600          | 15,60            | 16,80   | 84,50       | 555,70                        |             |                  |



КАПЕНКИН А.В.



Согласовано:

Директор  
Бирюмова В.А.  
31.08.2022

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

10 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                              |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №4                               | 100          | 1,5              | 0,1     | 9           | 42,9                          | ТТК №4      |                  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №30                        | 150          | 3,99             | 4,50    | 17,72       | 125,90                        | ТТК №30     |                  |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №2 | 90/30        | 11               | 14,7    | 15,9        | 239,9                         | ТТК №2      |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19                                | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | ТТК №19     |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5                                | 30           | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,1                          | ТТК №5      |                  |
| Итого за прием пищи:                                 | 600          | 18,99            | 19,50   | 72,72       | 537,80                        |             |                  |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                       | б             | ж             | уг            | ккал           |
|-----------------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| Итого за период             | 179,43/177,23 | 177,09/176,14 | 763,32/760,12 | 5317,71/5297,1 |
| Среднее значение за период  | 17,9/17,7     | 17,7/17,6     | 76,33/76,01   | 531,77/529,71  |
| Соотношение пищевых веществ | 1             | 1             | 4             |                |