



УТВЕРЖДАЮ:

Директор «Волгоград-К»  
Киселев Д.Г.

## Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием

возрастной группы 7-11 лет



СОГЛАСОВАНО:

Директор

МКОУ СП № 2 г. Дубовки  
Савченко Г.Г.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Средняя школа № 2 г. Дубовки  
Дубовского муниципального района Волгоградской области  
(МКОУ СП № 2 г. Дубовки)

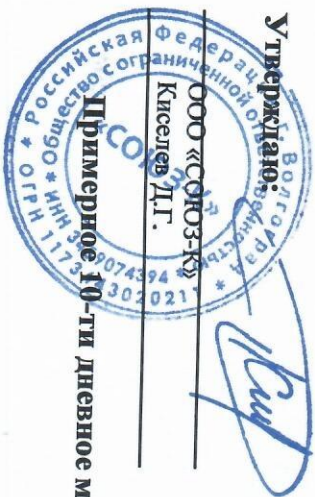


Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ



1 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                                                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                                                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №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:                                                           | 520          | 17,98            | 17,71   | 81,30       | 542,96                        |             |                  |



Утверждено:

ООО «СОЮЗ-К»  
Киселев Д.Г.

Согласовано:

МКОУ СШ № 2 г. Дубовка  
Савченко Г.Г.

2026 г.

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

2 Вариант

| 2 Вариант                                        |              |                  |         |             |       |                               |             |                  |  |
|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------|-------------------------------|-------------|------------------|--|
| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             |       | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |  |
|                                                  |              | 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      |                  |  |
| ЯЙЦО ОТВАРНОЕ ТТК 61                             | 64           | 7,20             | 5,90    |             | 0,50  | 101,00                        | ТТК №61     |                  |  |
| 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:                             | 514          | 20,20            | 14,60   |             | 61,00 | 472,90                        |             |                  |  |



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



3 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| КАПУСТА КВАШЕНАЯ 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                        |             |                  |



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

Согласовано: МКОУ СП № 2 г.Дубовки  
Савченко Д.Г.

2026 г.

4 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №61 | 200/30       | 7,50             | 7,00    | 32,00       | 222,70                        | ТТК №61     |                  |
| 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 №5                          | 20           | 1,50             | 0,10    | 10,00       | 47,40                         | ТТК №5      |                  |
| Итого за прием пищи:                           | 620          | 17,50            | 18,00   | 83,50       | 572,20                        |             |                  |



Согласовано:

МКОУ СШ № 2 г. Дубовки  
Савченко Г.Г.



5 Вариант

| 3 вариант                                                                                       |              |                  |            |             |                               |             |                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                                                                  | Масса порции | Пищевые вещества |            |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|                                                                                                 |              | Белки, г         | Жиры, г    | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                                                                         |              |                  |            |             |                               |             |                  |
| БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №12 /КОЛЛЕТА 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  |
| РИС ОТВАРНОЙ ТТК №14                                                                            | 160          | 2,8              | 3,9        |             | 25,4                          | 147,9       | ТТК №14          |
| 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          | 19,2/17          | 16,2/15,25 |             | 78,5/75,3                     | 524,4/503,8 |                  |



Согласовано:

МКОУ СП № 2 г. Дубовки  
Савченко Г.Г.

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

6 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                     |  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|----------------------------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                    |  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                            |  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| КОГЛЕТА 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:                               |  | 500          | 17,50            | 17,70   | 73,00       | 519,10                        |             |                  |

Утверждаю:

ООО «Солёж-Ю»

Киселев Д.П.

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

Согласовано:

МКОУ СП № 2 г. Дубовки

Савченко Г.Г.



7 Вариант

| вариант 1                      |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|                                |              | 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: \_\_\_\_\_  
ООО «СОСІЗ-К»  
Киселев Д.І.  
Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ \_\_\_\_\_  
Согласовано: \_\_\_\_\_  
МКОУ СП № 2 г. Дубовки  
Савченко Г.Г.  
2026 г.



8 Вариант

| 8 Вариант                                                     |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|---------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                                | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|                                                               |              | 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     |                  |
| ПОЛОВ 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:  
ООО «СОЮЗ-К»  
Киселев Д.Г.

Согласовано:  
МКОУ СП № 2 г. Дубовки  
Савченко Г.Г.

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

9 Вариант

| 9 Вариант                                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|                                                  |              | 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                        |             |                  |



Согласовано:

МКОУ СП № 2 г. Дубовки  
Савченко Г. Г.

2026



10 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                       |         | 10 Вариант   |                  |       |        |         | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------|---------|--------------|------------------|-------|--------|---------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                      |         | Масса порции | Пищевые вещества |       |        |         |                               |             |                  |
| Белки, г                                             | Жиры, г |              | Углеводы, г      |       |        |         |                               |             |                  |
| Завтрак                                              |         |              |                  |       |        |         |                               |             |                  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ 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     | 17,49        | 19,40            | 63,72 | 494,90 |         |                               |             |                  |



Утверждено:  
ООО «СОЮЗ-К»  
Киселев Д.Г.

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



Согласовано:  
МКОУ СШ № 2 г. Дубовки  
Савченко Г.Г.

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                       |  | б             | ж             | ул            | ккал            |
|-----------------------------|--|---------------|---------------|---------------|-----------------|
| Итого за период             |  | 177,97/175,77 | 176,29/175,34 | 759,92/756,72 | 5291,71/5271,11 |
| Среднее значение за период  |  | 17,8/17,6     | 17,6/17,5     | 75,99/75,67   | 529,17/527,11   |
| Соотношение пищевых веществ |  | 1             | 1             | 4             |                 |