

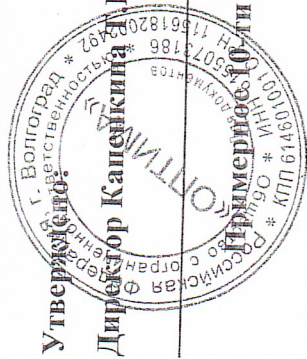
УТВЕРЖАЮ: \_\_\_\_\_  
Директор - Капенкина Т.П.

David

**Примерное 10-ти дневное меню  
для обеспечения бесплатным  
питанием  
возрастной группы 7-11 лет  
с 1.09.2026г**

70. B.





Утверждено: *Мамедов*  
Директор Капелкина П.П.

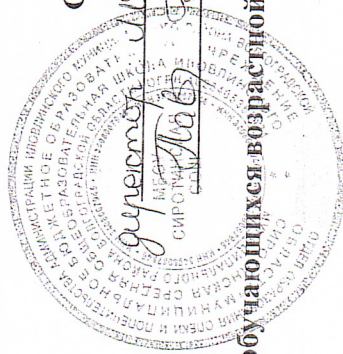
Согласовано:

*Директор ВОУ Сиротнической*  
*Давыдова Н.В.*

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет

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 СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) ТТК №28                   | 100          | 0,8              | 0,2     | 1,7         | 13,0                          | ТТК №28     |                  |
| КОГТЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №29 | 100/30       | 12,2             | 13,7    | 25,1        | 260,3                         | ТТК №29     |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №23                                           | 180          | 5,5              | 6,2     | 35,5        | 220,3                         | ТТК №23     |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ CARCADE ТТК №44                                                 | 200          | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58,0                          | ТТК №44     |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5                                                         | 30           | 1,4              | 0,1     | 9,0         | 42,6                          | ТТК №5      |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6                                                   | 20           | 0,8              | 0,1     | 5,1         | 24,5                          | ТТК №6      |                  |
| Итого за прием пищи:                                                          | 660          | 20,96            | 20,28   | 91,40       | 618,71                        |             |                  |



Согласовано:

Директор Канцелярии Т.П. Мамун  
Сиротинский  
Павлова Н.В.

Примечание: 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет

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 | 250          | 9,50             | 9,30    | 31,88       | 249,20                        | 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:                             | 550          | 19,90            | 18,50   | 84,48       | 584,20                        |             |                  |

Утверждено:  
Директор Капелкин  
Примерное

Harvey

**Согласовано:**

г. Ижевск ИЖОУ Сургутинский  
М.В. Платова Н.В.

1. **Цель:** обеспечить горячим питанием (завтраком) обучающихся возрастной группы 7-11 лет

### 3 Вариант

| 3 Вариант                              |                 |                  |         |             |                                       |             | Сборник<br>рецептур |
|----------------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|---------------------------------------|-------------|---------------------|
| Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества |         |             | Энергети-<br>ческая<br>ценность, ккал | № рецептуры |                     |
|                                        |                 | 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: \_\_\_\_\_  
Директор Капелкин \_\_\_\_\_  
Примечание: \_\_\_\_\_

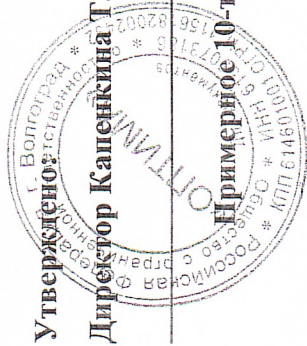
Директор Капенкина Т.П.

директор МГЮУ Сургутинский В.И.  
Павлова Н.В.

в) **обучающихся в**

#### 4 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                                           | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                                          |              | 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 №10а                                      | 200          | 3,00             | 3,10    | 12,10       | 89,00                         | ТТК №10а    |                  |
| 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                        |             |                  |



Утверждено: *Капелкина Т.П.*  
Директор Капелкина Т.П.



Согласовано:

*МБОУ Сиротинский СОШ*  
Директор *Давыдов Н.В.*

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 рецептур |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------|-----------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                  |                      | 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 |                  |
|                                                                                                  | 160                  | 3,2              | 5,8       | 26          | 169,7                         | ТТК №36         |                  |
|                                                                                                  | 200                  | 0,20             | 0,00      | 15,00       | 58,00                         | ТТК №19         |                  |
|                                                                                                  | 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     |                  |

ЦРКОУ Сиротинської  
Павлова М.В.

Утверждено: \_\_\_\_\_  
Директор Капентина Т.П.

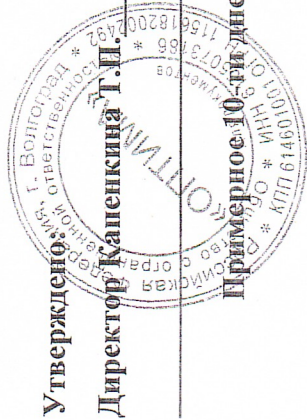
Линекс Капелкина Т.П.

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

Примерное 10-ти дневное меню

## 6 Вариант

| 6 Вариант                                                   |                 |                  |         |       |             |         | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецептуры | Сборник<br>рецептур |
|-------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------|-------------|---------|----------------------------------|-------------|---------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                              | Масса<br>порции | Пищевые вещества |         |       | Углеводы, г |         |                                  |             |                     |
|                                                             |                 | Белки, г         | Жиры, г |       |             |         |                                  |             |                     |
| Завтрак                                                     |                 |                  |         |       |             |         |                                  |             |                     |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (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      |         |                                  |             |                     |



Утверждено: Масленко  
Директор Капенкина Т.П.

Согласовано:

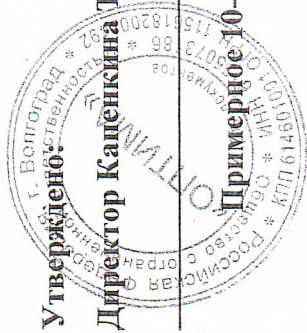


директор МБОУ Сиротинской СОШ  
Павлова Н.В.

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

7 Вариант

| 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: Мамун  
Директор Каценкина Т.П.

Согласовано:



Исполнитель: Иванов И.В.

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

8 Вариант

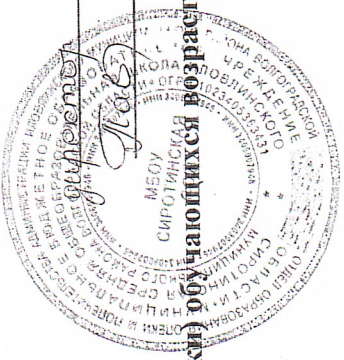
| Прием пищи, наименование блюда                                | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                               |              | 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     |                  |
| 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: Каменский  
Директор Капенкина Т.П.

Согласовано:



Исход. Сиротинской  
Павлова Н.В.

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 рецептур |
|------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                      |              | Пищевые вещества |         |             |                               |             |                  |
|                                                      |              | 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             |                |