Согласовано
и.о. директора
МОУ СОШ №3 р.п. Средняя Ахтуба
_____ Антонина Н.А.
30 мая 2026 г.

Утверждаю
Директор ООО "Венера"
_____ Иванова И.В.
30 мая 2026 г.

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

2026г.

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	0,1	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,5	4,0	7,4	72,2	88	2011
Фрикадельки из птицы с соусом	90/30	16,0	12,8	8,0	191,4	297/593	2011/2004
Каша вязкая гречневая	150	6,1	4,8	37,8	178,2	302	2004
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	**820**	**30,0**	**22,3**	**120,1**	**747,0**		

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

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,5	2,2	9,7	70,0	101	2011
Котлета рубленая из птицы	90	14,6	18,7	13,6	223,0	294	2011
Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,7	33,2	206,4	203	2011
Чай черный с яблоком	200	0,3	0,1	10,2	43,0	ТТК 547	2025
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	**780**	**27,9**	**27,4**	**103,7**	**721,1**		

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

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп из овощей	200	1,5	3,0	8,9	78,3	99	2011
Котлета рыбная	90	13,0	12,8	9,8	166,0	234	2011
Картофельное пюре	150	3,0	9,0	18,0	172,0	128	2011
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,1	111,1	631	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	**780**	**23,7**	**25,7**	**100,8**	**706,1**		

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

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,2	16,1	94,0	103	2011
Плов из птицы	200	15,3	20,8	39,2	410,6	291	2011
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	**740**	**24,0**	**23,7**	**123,1**	**809,8**		

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

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с горохом	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
Птица, тушенная в соусе с овощами	200	12,9	22,6	14,4	329,0	292	2011
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	27,4	112,6	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	**740**	**24,0**	**27,8**	**94,0**	**738,1**		

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

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,0	10,4	84,5	82	2011
Тефтели с соусом 2-вариант куриные	90/30	9,4	18,8	14,3	223,2	462/593	2004
Каша пшеничная вязкая	150	4,8	6,2	28,0	180,6	302	2004
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	**810**	**22,1**	**29,7**	**104,9**	**727,0**		

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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп из овощей	200	1,5	3,0	8,9	78,3	99	2011
Котлета рубленая из птицы	90	14,6	18,7	13,6	223,0	294	2011
Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,7	33,2	206,4	203	2011
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,1	111,1	631	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,1	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	**700**	**27,8**	**28,3**	**119,8**	**796,7**		

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

8 день							
Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции**	**Пищевые вещества**			**Энергети-ческая ценность, ккал**	**№ рецеп-туры**	**Сборник рецептур**
		Белки, г	**Жиры, г**	**Углеводы, г**			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,2	16,1	94,0	103	2011
Плов из птицы	200	20,4	25,3	36,5	389,0	492	2004
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	27,4	112,6	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,1	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	**740**	**29,2**	**28,3**	**117,0**	**773,5**		

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

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	19,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,5	4,0	7,4	72,2	88	2011
Тефтели с соусом 2-вариант куриные	90/30	9,4	18,8	14,3	223,2	462/593	2004
Каша вязкая гречневая	150	6,1	4,8	37,8	178,2	302	2004
Чай черный с яблоком	200	0,3	0,1	10,2	43,0	ТТК 547	2025
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,1	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	**810**	**23,3**	**28,4**	**106,7**	**706,5**		

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

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с горохом	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
Фрикадельки рыбные с соусом томатным	90/30	13,4	12,9	12,3	158,0	239/593	2011/2004
Рис отварной с овощами	150	3,6	6,0	37,1	221,0	512	2004
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,1	111,1	631	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	**810**	**27,8**	**24,2**	**128,7**	**786,6**		

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	259,8	265,4	1 118,4	7 512,1
Среднее значение за период	26,0	26,5	111,8	751,2

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

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

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