



Упр. по образованию  
Ефимов  
19.08.2025

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



УТВЕРЖДАЮ  
Директор

19.08.2025

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



Утверждаю  
Директор

29.08.2025

Согласовано  
Директор

29.08.2025

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                               |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| 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           |                  |
| 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         |                  |
| Итого за прием пищи:                  | 500          | 20,04            | 20,36   | 83,09       | 574,13                        |             |                  |

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



Утверждаю  
Директор

29.08.2025

2 день

| Прим пищи, наименование блюда                          | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| 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 ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303                    | 150          | 3,99             | 4,50    | 17,72       | 125,90                        | 303          |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ № 685                                    | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | 685          | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7                                | 50           | 3,13             | 0,50    | 20,63       | 99,00                         | 7            |                  |
| Итого за прием пищи:                                   | 582          | 19,12            | 16,00   | 71,95       | 512,90                        |              |                  |

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 14-16 лет МОУ



Утверждаю  
Директор

29.08.2025

3 день

| Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборный процент |
|------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|-----------------|
|                                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                 |
| Завтрак                                                    |              |                  |         |             |                               |             |                 |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ или ПОМИДОР СВЕЖИЙ) № 27 | 60           | 0,6              | 0,0     | 1,4         | 8,0                           | 27          |                 |
| ПЛОВ 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           |                 |
| Итого за прием пищи:                                       | 510          | 19,13            | 18,50   | 68,23       | 519,20                        |             |                 |

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 14 лет МОУ**



Утверждено  
Директор  
29.08.2025

4 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |            |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборни-рецент |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|------------|-------------|-------------------------------|--------------|---------------|
|                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г    | Углеводы, г |                               |              |               |
| Завтрак                                                                                             |              |                  |            |             |                               |              |               |
| БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ № 229 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТПС №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 №685                                                                        | 200          | 0,30             | 0,00       | 15,20       | 60,00                         | 686          | 2011          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6                                                                                   | 50           | 3,95             | 0,50       | 21,15       | 116,33                        | 6            |               |
| Итого за прием пищи:                                                                                | 500          | 16,39/18,89      | 16,6/16,8  | 71,8/73,9   | 470,03/486,73                 |              |               |

29.08.2025  
Согласовано  
Директор  
29.08.2025



Утверждаю  
Директор

29.08.2025

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся

29.08.2025

5 день

Завтрак

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

№ рецеп-туры

Сбори-рецепт

КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1

ЧАЙ С САХАРОМ № 685

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338

Итого за прием пищи:

160

40/10

200

120

530

10,86

5,00

0,20

0,60

16,66

11,92

4,40

0,00

0,60

16,92

27,76

25,20

15,00

14,30

82,26

206,00

156,00

58,00

68,40

488,40

175

1

685

338

2016

2011

2017

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



Утверждаю  
Директор

29.08.2019

6 день

29.08.2019

| Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборный рецент |
|------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|----------------|
|                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                |
| 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                        |              |                |



И.О. Овчарова

И.О. Овчарова

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастная группа 14 лет МОУ



29.08.2025

7 день

| Применение пищи, наименование блюда                                             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборный рецепт |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|----------------|
|                                                                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                |
| Завтрак                                                                         |              |                  |         |             |                               |              |                |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (КАПУСТА КВАШЕНАЯ №3 или ИКРА КАБАЧКОВАЯ №88                    | 60           | 0,90             | 4,30    | 3,75        | 57,70                         | 3/88         |                |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363 | 90/30        | 9,00             | 8,70    | 20,20       | 205,60                        | 455/363      |                |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ (ГАРНИР) №303                                              | 150          | 3,99             | 4,50    | 17,72       | 125,90                        | 303          |                |
| КОМПЮТ 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            |                |
| Итого за прием пищи:                                                            | 560          | 16,56            | 17,80   | 72,16       | 526,50                        |              |                |

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастными группами МОУ



Утверждаю  
Директор  
29.08.2025

Согласовано  
Директор  
29.08.2025

| Прим. пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборные рецепты |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|-----------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                 |

Завтрак

|                                                        |     |       |       |       |        |     |      |
|--------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-----|------|
| 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   |      |
| Итого за прием пищи:                                   | 510 | 16,48 | 18,7  | 82,29 | 484,3  |     |      |

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 1-11 лет МОУ**



Утверждаю  
Директор

29.08.2025

9 день

Согласовано  
Директор  
29.08.2025

| Прием пищи, наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецепт |
|--------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|----------------|
|                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                |
| Завтрак                                                |              |                  |         |             |                               |              |                |
| КОТЛЕТЫ 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            |                |
| Итого за прием пищи:                                   | 500          | 17,67            | 18,10   | 72,49       | 532,20                        |              |                |

# 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастная группа 10-11 лет МОУ



Утверждаю  
Директор

29.08.2025

10 день

29.08.2025

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сбори-рецепт |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|--------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |              |
| Завтрак                                     |              |                  |         |             |                               |              |              |
| ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ №154 | 150/30       | 9,84             | 13,8    | 30,1        | 234,2                         | 154          |              |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1                      | 40/10        | 5,00             | 4,40    | 25,20       | 156,00                        | 1            | 2016         |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) ТК №338              | 120          | 0,60             | 0,60    | 14,30       | 68,40                         | 338          |              |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К                 | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,60       | 42,00                         | 685К         | 2011         |
| Итого за прием пищи:                        | 550          | 15,64            | 18,80   | 85,20       | 500,64                        |              |              |

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

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                       | б             | ж             | уг           | ккал            |
|-----------------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|
| Итого за период             | 174,45/176,95 | 181,69/181,89 | 765,2/767,22 | 5135,97/5152,67 |
| Среднее значение за период  | 17,4/17,7     | 18,2/18,2     | 76,5/76,7    | 513,6/515,3     |
| 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.: Делли плюс, 2017. - 543с.

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГБУ НИИЗД 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.: Делли 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.: Делли принт, 2011. - 584с.