

УТВЕРЖДАЮ:

Директор, Квартал ЛГ

27.02.2026



СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ Макро-Сельской с/сх  
И.А. Кевнамань  
27.02.2026



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

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

Утверждаю  
 Директор Киселев Д.Г.  
 27.02.2026

Согласовано  
 Директор МОУ Мокро-Сельской ШС  
 Н.А. Ковпакич  
 27.02.2026

1 день

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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	
БУТЛЕРГОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	25/5/10	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>20,04</b>	<b>20,36</b>	<b>83,09</b>	<b>574,13</b>		

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

Утверждено  
 Директор Киселев Д.А.  
 27.02.2016

Согласовано  
 Директор МОУ Мокро-Ольховской ШИ  
 Ш.А. Ковланич  
 24.02.2016



2 день

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак						
60/2	0,9	0,1	5,1	24,4	2	
90/30	10,90	10,90	13,50	205,60	307/363	
150	3,99	4,50	17,72	125,90	303	
200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
50	3,13	0,50	20,63	99,00	7	
<b>582</b>	<b>19,12</b>	<b>16,00</b>	<b>71,95</b>	<b>512,90</b>		

Применение блюд

- СВЕКЛА ОТВАРНАЯ №2
- ПЕФТЕЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363
- КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303
- ЧАЙ С САХАРОМ № 685
- ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7

Итого за прием пищи:

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

Утверждаю  
 Директор (подпись)  
 27.02.2026

Согласовано  
 Директор (подпись)  
 24.02.2026

Согласовано  
 Директор (подпись)  
 24.02.2026

3 день.

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) № 27	60	0,6	0,0	1,4	8,0	27	
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ № 492	200	15,10	18,00	30,20	345,80	492	
КОМНОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ № 54	200	0,30	0,00	16,00	66,40	54	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ № 7	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>19,13</b>	<b>18,50</b>	<b>68,23</b>	<b>519,20</b>		



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

Утверждаю  
 Директор МБОУ Д.Г.  
 27.02.2026

Согласовано  
 Директор МОУ Макро-Сельской СШ  
 Н.А. Копанков  
 27.02.2026

5 день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	160	10,86	11,92	27,76	206,00	175	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	30,20	5,00	4,40	25,20	156,00	2	2017
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	18,00	88,00	685	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>16,66</b>	<b>16,92</b>	<b>82,26</b>	<b>488,40</b>		

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

Утверждаю

Директор Киселько Д.Г.

27.02.2026



Согласовано  
 Директор МОУ Мокро-Слысской СШ  
 И.А. Кудряшова  
 17.02.2026

6 день

Продукты питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		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
КОФЕИНЫЙ ПАИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	7,66	15,94	100,60	379	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>16,76</b>	<b>19,96</b>	<b>75,65</b>	<b>527,64</b>		

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

Утверждаю  
 Директор Киселев Д.Г.  
 27.02.2026

Согласовано  
 Директор МОУ МКОУ Макро-Ольховской ШС  
 Н.А. Кевлякич  
 24.02.2026

7 день

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак						
60	0,90	4,30	3,75	57,70	388	
90/30	9,00	8,70	20,20	205,60	455/363	
150	3,99	4,50	17,72	125,90	303	
200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	
30	2,37	0,30	14,49	70,90	6	
560	16,56	17,80	72,16	526,50		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ ( КАПУСТА КВАШЕНАЯ №3 или ИКРА КАБАЧКОВАЯ №88						
КОГЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303						
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6						
Итого за прием пищи:						

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

Утверждаю

Директор Киселев Д.С.

27.02.2026



Согласовано  
 Директор МОУ Макро-Моловской СШ  
 Н.А.Керемия  
 28.02.2026

8 день

Прим. пиши, порционность блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, 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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>510</b>	<b>16,48</b>	<b>18,7</b>	<b>82,29</b>	<b>484,3</b>	

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

Утверждаю

Директор Киселев Д.Г.

27.02.2026



Согласовано  
 Директор МОУ Макро-Сытевской СШ  
 Н.А.Кевлянич

9 день

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ 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 возрастной группы 7-11 лет МОУ

Удмуртское  
 Директор Киселев Д.Г. *Д.Г. Киселев*  
 27.02.2026  
 «СОЮЗ-К»  
 Удмуртский район, наименование блока

Согласовано  
 Директор МОУ МКОУ Мокро-Молодской СШ  
 И.А. Кевлянов *И.А. Кевлянов*  
 27.02.2026

10 день

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>						
200	7,8	9,0	30,2	225,8	653	
50	6,70	6,30	17,10	149,85	3	
200	0,20	0,00	9,20	42,00	685К	2011
50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
<b>500</b>	<b>18,65</b>	<b>15,80</b>	<b>77,65</b>	<b>533,98</b>		
<b>Итого за прием пищи:</b>						

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С ТВОРОГОМ №653  
 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3  
 ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К  
 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6

Итого за прием пищи:

## 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	177,5/180	178,79/178,99	757,5/759,67	5169,31/5186,01
Среднее значение за период	17,7/18,0	17,9/17,9	75,8/76	516,9/518,6
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

Сборник рецептов на продукты для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Мохомового и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 543с.

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ ИЦД Минздрава России. ИНИ ГИЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кузмы - М.: Издатель. Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Мохомового и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 584с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075069

Владелец Кевпанич Наталия Алексеевна

Действителен с 01.04.2025 по 01.04.2026