

Согласовано:

МКОУ Ленинская СШ

Бессонова А.В.

"13" января 2026



Утверждаю:

Директор ООО "Венера"

И.В.Иванова

"13" января 2026



## Примерное 10-ти дневное меню

для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы

7-11 лет

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

## 1 день

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                          |              |                  |             |             |                               |             |                  |
| Бутерброд с маслом сливочным и повидлом | 40/10/35     | 7.9              | 6.2         | 42.0        | 236                           | 2           | 2004             |
| Каша вязкая молочная рисовая            | 200          | 5.6              | 10.6        | 40.7        | 275                           | 174         | 2011             |
| Чай с сахаром                           | 200/15       | 0.2              | 0.0         | 15.0        | 58                            | 685         | 2004             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>             | <b>500</b>   | <b>13.7</b>      | <b>16.8</b> | <b>97.7</b> | <b>569</b>                    |             |                  |

## 2 день

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры   | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |               |                  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |             |                               |               |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, огурец соленый, свекла отварная) | 60           | 0.5              | 0.1         | 0.1         | 7.6                           | TTK 1,2,3,4,5 |                  |
| Гречка по -купечески  | 200          | 21.9             | 25.3        | 40.1        | 425                           | TTK 468       | 2024             |
| Чай черный с яблоком № 547  | 200          | 0.3              | 0.1         | 10.2        | 43                            | TTK 547       | 2025             |
| Хлеб пшеничный  | 40           | 3.0              | 0.2         | 19.5        | 92                            | TTK 6         |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>500</b>   | <b>25.7</b>      | <b>25.7</b> | <b>69.9</b> | <b>567.6</b>                  |               |                  |

## 3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |             |             |                               |             |                  |
| Бутерброд с маслом сливочным   | 40/10        | 7.5              | 7.6         | 15.1        | 145                           | 1           | 2004             |
| Каша молочная манная           | 200          | 6.8              | 8.3         | 35.1        | 241                           | 302         | 2004             |
| Фрукты свежие (яблоко)         | 100          | 0.4              | 0.4         | 9.5         | 43                            | 338         | 2011             |
| Чай с сахаром (каркаде)        | 200          | 0.2              | 0.0         | 15.0        | 61                            | 685         | 2004             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>550</b>   | <b>14.9</b>      | <b>16.3</b> | <b>74.7</b> | <b>490</b>                    |             |                  |

## 4 день

| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                                 |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| Фрикадельки рыбные с соусом томатным           | 90/30        | 13.4             | 12.9        | 12.3         | 158                           | 240/293     | 2011/2004        |
| Макаронные изделия отварные                    | 150          | 5.4              | 5.7         | 33.2         | 206.4                         | 203         | 2011             |
| Чай с сахаром и лимоном                        | 200/15/5     | 0.3              | 0.0         | 14.8         | 60                            | 685         | 2004             |
| Хлеб пшеничный                                 | 40           | 3.0              | 0.2         | 19.5         | 92                            | ТТК 6       |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>530</b>   | <b>22.1</b>      | <b>18.8</b> | <b>79.8</b>  | <b>516.4</b>                  |             |                  |
| <b>5 день</b>                                  |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                                 |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным | 200/50       | 11.4             | 14.0        | 67.2         | 356                           | 315/596     | 2004             |
| Чай с сахаром                                  | 200/15       | 0.2              | 0.0         | 15.0         | 58                            | 685         | 2004             |
| Хлеб пшеничный                                 | 50           | 3.7              | 0.3         | 24.4         | 115                           | ТТК 6       |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>515</b>   | <b>15.3</b>      | <b>14.3</b> | <b>106.6</b> | <b>529</b>                    |             |                  |
| <b>6 день</b>                                  |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                                 |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| Бутерброд с маслом сливочным                   | 40/10        | 7.5              | 7.6         | 15.1         | 145                           | 1           | 2004             |
| Каша молочная геркулесовая вязкая              | 200          | 8.1              | 11.5        | 40.8         | 249                           | 302         | 2004             |
| Фрукты свежие (яблоко)                         | 100          | 0.4              | 0.4         | 9.5          | 43                            | 338         | 2011             |
| Чай с молоком                                  | 200          | 1.6              | 1.6         | 17.3         | 87                            | 378         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>550</b>   | <b>17.6</b>      | <b>21.1</b> | <b>82.7</b>  | <b>524</b>                    |             |                  |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | Энергетическая | № рецептуры | Сборник |
|--------------------------------|-------|------------------|----------------|-------------|---------|
|--------------------------------|-------|------------------|----------------|-------------|---------|



|   |            |             |             |             |            |     |      |
|---|------------|-------------|-------------|-------------|------------|-----|------|
| Бутерброд с маслом сливочным и повидлом | 40/10/30   | 7.9         | 6.2         | 42.0        | 236        | 2   | 2004 |
| Каша молочная "Дружба"                  | 200        | 6.6         | 8.3         | 35.1        | 241        | 175 | 2011 |
| Чай с сахаром и лимоном                 | 200/15/5   | 0.3         | 0.0         | 15.2        | 60         | 686 | 2004 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>             | <b>500</b> | <b>14.8</b> | <b>14.5</b> | <b>92.3</b> | <b>537</b> |     |      |

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

|                                   | <b>Белки, г</b> | <b>Жиры, г</b> | <b>Углеводы, г</b> | <b>Энергетическая ценность, ккал</b> |  |  |
|-----------------------------------|-----------------|----------------|--------------------|--------------------------------------|--|--|
| <b>Итого за период</b>            | <b>192.7</b>    | <b>187.6</b>   | <b>840.7</b>       | <b>5,359.0</b>                       |  |  |
| <b>Среднее значение за период</b> | <b>19.3</b>     | <b>18.8</b>    | <b>84.1</b>        | <b>535.9</b>                         |  |  |

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

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

Сборник рецептур и кулинарных изделий диетического питания для предприятий общественного питания / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2002. - 632с.

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

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Под ред. Ф.Л.Марчука - М.Хлебпродинформ, 1996. - 617с.**