



УТВЕРЖДАЮ:

Директор:

КИСЕЛЕВ Д.Г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор:

12.01.2026

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



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КА ОТВАРНАЯ №2	60/2	0,9	0,1	5,1	24,4	2	
КАЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90/30	10,90	10,90	13,50	205,60	307/363	
ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	150	3,99	4,50	17,72	125,90	303	
САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
СУХАНО-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 7-11 лет МОУ



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
ПТИЦА ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ или ПОМИДОР КИЙ) № 27	60	0,6	0,0	1,4	8,0	27
ПТИЦА ИЗ ПТИЦЫ № 492	200	15,10	18,00	30,20	345,80	492
ПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53
ПЕЧЕНЬ ИЗ РАЖАНО-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 7-11 лет МОУ



Согласовано:
 Директор: *[Signature]*

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		5 день					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	160	10,86	11,92	27,76	206,00	175	
БРОД С ПОВИДЛОМ №2	30/20	5,00	4,40	25,20	156,00	2	2017
САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017
за прием пищи:	530	16,66	16,92	82,26	488,40		

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



6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
А МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181	160	7,20	8,70	33,81	211,64	181	
БЕРРОД 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	
КОФЕЙНЫЕ 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		

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



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПИЩА ПО СЕЗОНУ (КАПУСТА КВАШЕНАЯ №3 или ИКРА АЧКОВАЯ №88	60	0,90	4,30	3,75	57,70	3/88	
ПЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (пшеница) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363	90/30	9,00	8,70	20,20	205,60	455/363	
САЛАТ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	150	3,99	4,50	17,72	125,90	303	
СОУС ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	
САЛАТ 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 возрастной группы 7-11 лет МОУ



Согласовано:
 Директор: *[Signature]*

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ или ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,41	0,1	0,84	5,0	1
СОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ № 259	200	11,92	18,10	45,30	305,00	259
САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685
ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6
за прием пищи:	510	16,48	18,7	82,29	484,3	

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



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ХЛЕБЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 363	90/30	11,30	12,10	14,60	205,60	294/363	
ХЛЕБЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	150	3,70	5,70	28,20	195,70	203	2017
ХЛЕБЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	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



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ репеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ №154	200/30	10,9	15,3	38,8	256,9	154	
НБЕ №9	30	3,80	4,10	14,00	90,50	9	
С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К	200	0,20	0,00	9,20	42,00	685К	2011
ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
за прием пищи:	510	18,85	19,90	83,15	505,73		

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	177,6/180,16	182,79/182,99	763,07/765,17	5141,06/5157,76
Среднее значение за период	17,7/18,0	18,2/18,2	76,3/76,5	514,1/515,7
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

ик рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи 2017. - 543с.

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

ик рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Академии наук Российской Федерации. Москва, 2008. - 276с.

рава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2008. - 560 с.

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

ик рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -

Ли принт, 2011. - 584с.