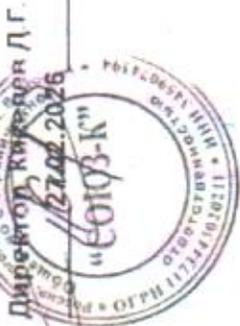


УТВЕРЖАЮ:  
Директор, Кирилов Л.Г.

12.02.2026

«0103-К»



СОГЛАСОВАНО:

Директор *Кирилов Л.Г.*  
*Л.Г. Кирилов*



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



Согласовано

Директор *Григорьев С.В.*



1 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ШАША 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	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	
того за прием пищи:	500	20,04	20,36	83,09	574,13		

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



Согласовано

Директор

*С.В. Давыдов*

2 день

Принем пищи, наименование блюда

	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецен-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
ВЕКЛА ОТВАРНАЯ №2	60/2	0,9	0,1	5,1	24,4	2
ЕФТЕЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363	90/30	10,90	10,90	13,50	205,60	307/363
АША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	150	3,99	4,50	17,72	125,90	303
АЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685
ЛЕБ 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 7-11 лет МОУ



Согласовано

Директор *Трушина С.В.*

3 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ или ПОМИДОР ВЕЖИЙ) № 27	60	0,6	0,0	1,4	8,0	27	
ЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	200	15,10	18,00	30,20	345,80	492	
ОМНИОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №51	200	0,30	0,00	16,00	66,40	51	
ПЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7	
того 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



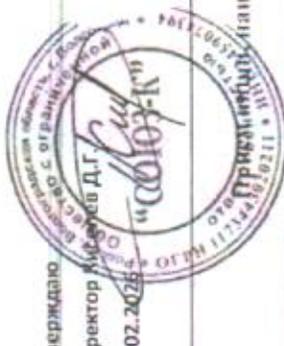
Согласовано

Директор *Земцова С.В.*  
 27.02.2016

4 день

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОБЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №106 )	90	9,1/11,60	11,6/11,80	10,9/13,0	142,3/159,00	229/106	2017
САРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310	160	3,04	4,50	24,55	151,40	310	2017
САЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
СЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,39/18,89</b>	<b>16,6/16,8</b>	<b>71,8/73,9</b>	<b>470,03/486,73</b>		

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



Согласовано

Директор  
Л.Х. Од. Л.Х. Од.

5 день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	160	10,86	11,92	27,76	206,00	175	
УТЕРЬБОД С ПОВИДЛОМ №2	30/20	5,00	4,40	25,20	156,00	2	2017
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ПРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017
того 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



Сверждаю  
 директор Кириллов И.Г.  
 02.2026

Согласовано

Директор Трехкина СВ.В. Тришкова  
 02.02.2026

6 день.

Проект диеты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
МАША 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
ОФЕЙШЫЙ ШАПТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	7,66	15,94	100,60	379	
ПРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017
<b>того 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 МБОУ Д.Г.  
 27.02.2025  


Согласовано

Директор  

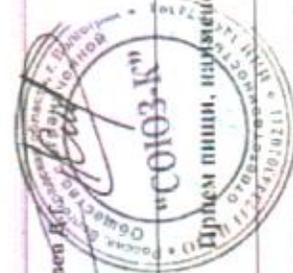

7 день

Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность/ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г			
Завтрак					
60	0,90	4,30	3,75	57,70	3/88
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
<b>560</b>	<b>16,56</b>	<b>17,80</b>	<b>72,16</b>	<b>526,50</b>	
Итого за прием пищи:					

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ ( КАПУСТА КВАШЕНАЯ №3 или ИКРА САБАЧКОВАЯ №88  
 КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядино) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/362  
 САША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКА (ГАРНИР) №303  
 КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53  
 СЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6

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

Согласовано  
 Директор *Трещина С.В. / С.Трещина*  
*24.02.2026*

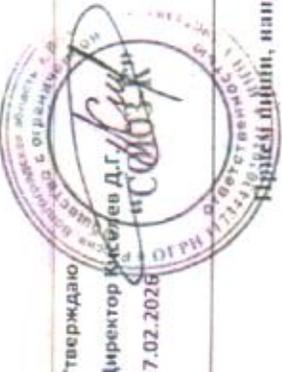


Верю  
 Директор Киселев *А.С.*  
 02.02.2026

8 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ или ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)	60	0,41	0,1	0,84	5,0	1
САРКОЕ ПО-ДОМАШЕМУ № 259	200	11,92	18,10	45,30	305,00	259
САХАР С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6
<b>Итого за прием пищи:</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



Согласовано

Директор Д.Г. Савицкий  
 Д.Г. Савицкий

9 день

Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г			
Завтрак					
90/30	11,30	12,10	14,60	205,60	294/363
150	3,70	5,70	28,20	195,70	203
200	0,30	0,00	15,20	60,00	686
30	2,37	0,30	14,49	70,90	6
<b>500</b>	<b>17,67</b>	<b>18,10</b>	<b>72,49</b>	<b>532,20</b>	
СОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ					
САКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203					
АЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686					
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6					
того за прием пищи:					

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



Согласовано  
 Директор *А.И. Савельева*  
 17.02.2026

10 день

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак						
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	
500	18,65	15,80	77,65	533,98		
АША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С ТВОРОГОМ №653						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3						
АЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К						
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6						
того 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. Мотыльова и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи, 2017. - 543с.

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГБУ НИЦД Института Росси, НИИ ГИОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

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

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