



УТВЕРЖДАЮ:
Директор

01.09.2025г.



СОГЛАСОВАНО:
Директор

01.09.2025г.

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



1 день

I день							
Прием 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	
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 7-11 лет МОУ

Утверждено
Директор
01.09.2022г.

Одобрено
Директор
01.09.2022г.

Согласовано
Директор
01.09.2022г.

2 день	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			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 7-11 лет МОУ

Утверждаю

Директор



01.09.2025г.

Согласовано

Директор



01.09.2025г.

3 день

3 день		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 11734430202111		№ 117344302	
--------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	------------------	--	-------------	--

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

Утверждено
Директор
для
подписи
документов
«СОЮЗ»
17.04.2020

Согласовано
Директор
01.09.2021

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Завтрак					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
БЛЮДО 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
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310	160	3,04	4,50	24,55	151,40	310	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	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		

Директор

01.09.2025г.

СШ

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



Утверждено
Директор



Согласовано
Директор

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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	15,00	58,00	685	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017
Итого 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

0 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	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
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		

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

Утверждено
Директор
01.09.2022г.

Согласовано
Директор
01.09.2022г.

7 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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 ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	150	3,99	4,50	17,72	125,90	303	
КОМПОТ 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 возрастной группы 7-11 лет МОУ



Утверждаю

Директор



Согласовано

Директор

8 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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 7-11 лет МОУ



10 день

ОГРН 1170443020218 ООО «СГОЗ-К» ИНН 50-045907439	прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ №154	200/30	10,9	15,3	38,8	256,9	154	
	ПЕЧЕНЬЕ №9	30	3,80	4,10	14,00	90,50	9	
	ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К	200	0,20	0,00	9,20	42,00	685К	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
	Итого 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	

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного 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. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД 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.: ДеЛи 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.: ДеЛи принт, 2011. - 584с.