

Утверждаю
Директор ООО "Славия"

Оноприенко Ю.М.

12.01.2026



Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки)
обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

2026

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

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша вязкая молочная рисовая №174 | 200 | 5,6 | 10,6 | 40,7 | 275,0 | 174 | 2011 |
| Фрукты свежие (яблоко) №338 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 | 338 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК 6 | |
| Чай с сахаром каркале № 685 | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,5 | 685 | 2004 |
| Итого за прием пиши: | 555 | 9,2 | 11,2 | 84,7 | 473,0 | | |

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

| Прием пищи, наименование блюда | 2 день | | | Энергети- ческая ценность, ккал | № рецеп- туры | Сборник рецептур |
|----------------------------------|-----------------|------------------|-------------|--|------------------|---------------------|
| | Масса порции | Пищевые вещества | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| Котлета рубленая из птицы № 294 | 90 | 14,6 | 18,7 | 13,6 | 223,0 | 294 |
| Макаронные изделия отварные №203 | 150 | 5,5 | 5,7 | 33,2 | 206,4 | 203 |
| Чай с сахаром и лимоном № 377 | 200/15/5 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | 377 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК №6 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 23,4 | 24,6 | 81,5 | 581,3 | |

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

| Прием пищи, наименование блюда | 3 день | | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|--------------------------------|-----------------|------------------|
| | Масса порции | Пищевые вещества | Белки, г | Жиры, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, огурец соленый, свекла отварная) | 60 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 7,6 | ТТК № 1,2,3,4,5 | |
| Гречка по-кулешески № 468 | 200 | 21,9 | 25,3 | 40,1 | 425,0 | ТТК 468 | 2024 |
| Чай черный с яблоком № 547 | 200 | 0,3 | 0,1 | 10,2 | 43,0 | ТТК 547 | 2025 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 25,7 | 25,7 | 69,9 | 567,5 | | |

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

| Прием пищи, наименование блюда | 4 день | | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур | | | |
|---|------------------|-------------|-------------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|--|--|--|
| | Пищевые вещества | | | Белки, г | | | | | | |
| | Масса порции | Белки, г | Жиры, г | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | |
| Овощи по сезону (отурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, отурец соленый, свекла отварная) | 60 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 7,6 | ГТК № 1,2,3,4,5 | | | | |
| Плов из птицы № 291 | 200 | 15,3 | 20,8 | 39,2 | 410,6 | 291 | 2011 | | | |
| Чай с сахаром № 376 | 200/15 | 0,1 | 0,0 | 17,3 | 59,3 | 376 | 2011 | | | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ГТК №6 | | | | |
| Итого за прием пищи: | 515 | 18,9 | 21,1 | 76,1 | 569,4 | | | | | |

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

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | 5 день | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|--------------|------------------|------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Пищевые вещества | Белки, г | Жиры, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Макароны , запеченные с яйцом № 206 | 200 | 10,0 | 8,0 | 37,0 | 291,0 | 206 | 2011 |
| Фрукты свежие (яблоко) №338 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 | 338 | 2011 |
| Чай с сахаром № 376 | 200/15 | 0,1 | 0,0 | 17,3 | 59,3 | 376 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 3,8 | 0,2 | 21,9 | 103,4 | ТГК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 560 | 14,3 | 8,6 | 85,7 | 499,3 | | |

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

| Прием пищи, наименование блюда | 6 день | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------------------------|--------------|------------------|
| | Масса порции | Пищевые вещества | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| Гуляш из мяса птицы №290 | 90 | 11,1 | 10,4 | 3,2 | 150,3 | 290 |
| Каша вязкая гречневая №302 | 150 | 6,1 | 4,8 | 37,8 | 178,2 | 302 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 3,8 | 0,2 | 21,9 | 103,4 | ТТК№6 |
| Чай с сахаром № 376 | 200/15 | 0,1 | 0,0 | 17,3 | 59,3 | 376 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 21,1 | 15,4 | 80,2 | 491,2 | |

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы

7-11 лет МОУ

| Прием пищи, наименование блюда | 7 день | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------------------------|--------------|------------------|
| | Масса порции | Пищевые вещества | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба №175 | 200 | 5,0 | 10,1 | 30,5 | 260,8 | 175 |
| Бутерброл с маслом и сыром № 3 | 60/10/10 | 8,3 | 12,4 | 34,3 | 255,0 | 3 |
| Чай с сахаром и лимоном № 377 | 200/15/5 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 61,6 | 377 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 13,5 | 22,5 | 79,8 | 577,4 | |

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы

7-11 лет МОУ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | 8 день | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------|--------------|------------------|----------|---------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Пищевые вещества | Белки, г | Жиры, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Фрикадельки из птицы с соусом 297/593 | 90/30 | 16,0 | 12,8 | 8,0 | 191,4 | 297/593 | 2011/2004 |
| Рис отварной с овощами № 180 | 150 | 6,5 | 6,8 | 40,2 | 217,2 | 180 | 2016 |
| Чай с сахаром каркале № 685 | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,5 | 685 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТГК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 525 | 25,7 | 19,8 | 82,7 | 561,0 | | |

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

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | 9 день | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|--------------------------------|-------------|------------------|
| | | Пищевые вещества | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Котлета рубленая из говядины № 294 | 90 | 14,6 | 18,7 | 13,6 | 223 | 294 | 2011 |
| Каша вязкая гречневая №302 | 150 | 6,1 | 4,8 | 27,8 | 178,2 | 302 | 2004 |
| Соус томатный №593 | 30 | 1,1 | 2,5 | 2,5 | 32,0 | 593 | 2004 |
| Чай черный с яблоком №547 | 200 | 0,3 | 0,1 | 10,2 | 43,0 | ТТК 547 | 2025 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 510 | 25,1 | 26,3 | 73,6 | 568,1 | | |

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы

7-11 лет МОУ

| Прием пищи, наименование блюда | 10 день | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------------------------|--------------|------------------|
| | Масса порции | Пищевые вещества | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша вязкая молочная кукурузная с творогом ТТК 515 | 200 | 5,0 | 4,0 | 28,0 | 169,0 | ТТК 515 2025 |
| Бутерброд с маслом и повидлом | 50/10/25 | 4,0 | 9,0 | 45,0 | 273,0 | 2 2011 |
| Чай с сахаром каркаде № 685 | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,5 | 685 2004 |
| Итого за прием пиши: | 500 | 9,2 | 13,0 | 88,0 | 502,5 | |

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы

7-11 лет МОУ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | 11 день | | | Энергети- ческая ценность, ккал | № рецеп- туры | Сборник рецептур |
|---|-----------------|-------------|-------------|-------------|--|------------------|---------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Фрикадельки рыбные с соусом томатным №240/593 | 90/30 | 13,4 | 12,9 | 12,3 | 158,0 | 240/593 | 2011/2004 |
| Макаронные изделия отварные №203 | 150 | 5,4 | 5,7 | 33,2 | 206,4 | 203 | 2011 |
| Чай с сахаром и лимоном № 377 | 200/15/5 | 0,3 | 0,0 | 14,8 | 60,0 | 377 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пиши: | 530 | 22,1 | 18,8 | 79,8 | 516,3 | | |

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы

7-11 лет МОУ

| Прием пищи, наименование блока | Масса порции | 12 день | | | Энергети- ческая ценность, ккал | № рецеп- туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------|-----------------|---------------------------------------|-------------|-------------|--|------------------|---------------------|
| | | Пищевые вспомога- тельные вещества | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Тефтели с соусом 2-вариант № 462/593 | 90/30 | 8,4 | 18,8 | 14,3 | 223,2 | 462/593 | 2004 |
| Капса пшеничная вязкая № 302 | 150 | 4,8 | 6,2 | 32,0 | 205,0 | 302 | 2004 |
| Чай с сахаром каркале № 685 | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,5 | 685 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ГТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 525 | 16,4 | 25,2 | 80,8 | 580,6 | | |

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Протеиновые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------|----------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Итого за весь период | 224,6 | 232,2 | 962,8 | 6 487,6 |
| Среднее значение за период | 18,7 | 19,4 | 80,2 | 540,6 |

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Де Ли плюс, 2011. - 544с.

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

Сборник рецептур блок 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 Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Де Ли прнт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.