



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

2025

**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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Котлета рубленая из птицы №294	90	10,5	11,6	15,6	206,0	294	2011
Макаронные изделия отварные № 203	150	5,3	5,7	33,2	206,4	203	2011
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК№6	
Итого за прием пищи:	502	19,1	17,5	83,5	564,3		

**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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Запеканка рисовая с творогом с молочным соусом № 189/596	200/50	12,6	10,8	67,2	417,1	189/596	2011
Бутерброд с маслом	40/10	3,3	3,3	15,0	158,0	1	2004
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0	376	2004
Итого за прием пищи:	515	16,1	14,1	97,2	633,1		

**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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша жидкая молочная манная №311	200	12,0	14,6	29,1	242,1	311	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,6	0,6	6,5	43,0	338	2011
Чай с сахаром каркаде № 685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК№6	
Итого за прием пищи:	540	15,8	15,4	70,1	437,5		

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

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная, помидор соленый)	60	0,5	0,4	7,7	37,0	ТТК № 1,2,3,4,5,6	
Плов из птицы № 291	200	15,3	19,0	31,5	385,0	291	2011
Чай с сахаром № 376	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	515	19,0	19,6	73,7	571,9		

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

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная геркулесовая №302	200	8,1	11,5	40,8	209,0	302	2004
Бутерброд с маслом и повидлом №2	40/10/30	3,3	7,3	31,0	277,3	2	2004
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
Итого за прием пищи:	502	11,6	18,8	86,8	547,9		

**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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба" № 175	200	12,2	12,5	30,5	270,8	175	2011
Бутерброд с маслом и повидлом № 2	40/10/30	3,3	3,3	31,0	247,3	2	2004
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2004
Итого за прием пищи:	502	15,8	15,8	76,7	578,1		

**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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Птица тушеная в соусе №290/587	100	10,0	11,5	5,5	167,0	290/587	2011/2004
Каша гречневая рассыпчатая №341	150	6,1	4,8	27,8	178,2	341	2011
Чай с сахаром № 376	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	505	19,3	16,5	67,8	495,1		

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

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая №311	200	12,0	14,6	29,1	242,1	311	2004
Чай с сахаром каркаде № 685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	6,5	43,0	338	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	540	15,6	15,2	70,1	437,5		

**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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Тефтеля рыбная с томатным соусом	90/30	10,5	10,1	12,2	169,0	239	2011
Картофель отварной или пюре картофельное №125/128	150	3,0	6,2	24,3	167,0	125/128	2011
Чай с сахаром № 376	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0	376	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	525	16,7	16,5	71,0	485,9		

**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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная, помидор соленый)	60	0,5	0,4	7,7	37,0	ТТК №1,2,3,4,5,6	
Плов из птицы № 291	200	15,3	19,0	31,5	385,0	291	2011
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	522	19,1	19,6	73,9	573,9		

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	181,7	179,9	774,2	5 486,7
Среднее значение за период	18,2	18,0	77,4	548,7

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

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. ФГБУ 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.