



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

2025

**12-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 |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                   |              | Завтрак          |         |             |                               |             |                  |
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| 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 каркаде № 685       | 200/15       | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 60,5                          | 685         | 2004             |
| Итого за прием пищи:              | 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**

**2 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           | 14,6             | 18,7    | 13,6        | 223,0                         | 294         | 2011             |
| Макаронные изделия отварные №203 | 150          | 5,5              | 5,7     | 33,2        | 206,4                         | 203         | 2011             |
| Чай с сахаром и лимоном № 377    | 200/15/5     | 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:             | 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**

**3 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, помидор соленый, огурец соленый, свекла отварная) | 60           | 0,5              | 0,1     | 0,1         | 7,6                           | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| Гречка по-купечески № 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**

**4 день**

| Прием 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 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 |                  |
| 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                          | ТТК №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**

**5 день**

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Лапшевник с творогом №208      | 200          | 10,9             | 10,6    | 39,0        | 320,5                         | 208         | 2011             |
| Соус молочный (сладкий) №596   | 60           | 1,0              | 3,6     | 6,8         | 53,9                          | 596         | 2011             |
| Чай с сахаром каркаде № 685    | 200/15       | 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:           | 515          | 15,1             | 14,4    | 80,3        | 526,8                         |             |                  |

**12-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 | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Гуляш из мяса птицы №290       | 90           | 11,1             | 10,4    | 3,2         | 150,3                         | 290          | 2011             |
| Каша вязкая гречневая №302     | 150          | 6,1              | 4,8     | 37,8        | 178,2                         | 302          | 2004             |
| 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          | 2011             |
| 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**

**7 день**

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                  |              | 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          | 2011             |
| Бутерброд с маслом и сыром № 3                   | 60/10/10     | 8,3              | 12,4    | 34,3        | 255,0                         | 3            | 2004             |
| Чай с сахаром и лимоном № 377                    | 200/15/5     | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 61,6                          | 377          | 2011             |
| 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**

**8 день**

8 день

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, 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 каркаде № 685           | 200/15       | 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:                  | 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**

**9 день**

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|---------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
|                                 |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                         |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Котлета рубленая из птицы № 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**

**10 день**

10 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 манная жидкая №311 | 200          | 5,5              | 7,2     | 33,6        | 243,0                         | 311          | 2004             |
| Яйцо вареное вкрутую № 337       | 45           | 5,1              | 4,6     | 0,3         | 63,0                          | 337          | 2004             |
| Чай с сахаром № 376              | 200/15       | 0,1              | 0,0     | 17,3        | 59,3                          | 376          | 2011             |
| Хлеб пшеничный                   | 55           | 4,1              | 0,3     | 26,8        | 126,4                         | ТТК №6       |                  |
| Итого за прием пищи:             | 515          | 14,8             | 12,1    | 78,0        | 491,7                         |              |                  |

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

**11 день**

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|-----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                               |              | 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 пищи:                          | 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**

**12 день**

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                      |              | Завтрак          |         |             |                               |              |                  |
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Тефтели с соусом 2-вариант № 462/593 | 90/30        | 8,4              | 18,8    | 14,3        | 223,2                         | 462/593      | 2004             |
| Каша пшеничная вязкая № 302          | 150          | 4,8              | 6,2     | 32,0        | 205,0                         | 302          | 2004             |
| Чай с сахаром каркаде № 685          | 200/15       | 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:                 | 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                      | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|----------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                            | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Итого за весь период       | 231,0            | 235,5   | 972,4       | 6 592,8                             |
| Среднее значение за период | 19,3             | 19,6    | 81,0        | 549,4                               |

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. 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.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.