



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

2025

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) 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 |                               |                 |                  |
|                                                                                                                     |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Обед                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60           | 1,3              | 0,4     | 7,7         | 37,0                          | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| Щи из свежей капусты с картофелем №88                                                                               | 200          | 1,5              | 4,0     | 5,4         | 72,2                          | 88              | 2011             |
| Фрикадельки из птицы с соусом № 297/593                                                                             | 90/30        | 15,0             | 12,8    | 8,0         | 191,4                         | 297/593         | 2011/2004        |
| Рис отварной с овощами №180                                                                                         | 150          | 3,1              | 5,9     | 29,8        | 178,2                         | 180             | 2016             |
| Компот из смеси сухофруктов №349                                                                                    | 200          | 0,4              | 0,0     | 30,8        | 126,5                         | 349             | 2011             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | ТТК № 6         |                  |
| Хлеб пеклеванный                                                                                                    | 40           | 2,5              | 0,4     | 16,5        | 79,2                          | ТТК № 7         |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 810          | 26,8             | 23,7    | 117,7       | 776,4                         |                 |                  |

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

2 день

2 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры    | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                 |                  |
| Обед                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60           | 0,5              | 0,1     | 1,0         | 7,6                           | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| Суп картофельный с крупой (рис) № 101                                                                               | 200          | 1,5              | 2,2     | 9,7         | 70,0                          | 101             | 2011             |
| Гречка по-купечески №468                                                                                            | 200          | 15,6             | 21,7    | 30,6        | 429,4                         | 468             | 2024             |
| Чай черный с яблоком № 547                                                                                          | 200          | 0,1              | 0,0     | 28,2        | 95,3                          | ТТК547          | 2025             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | ТТК № 6         |                  |
| Хлеб пеклеванный                                                                                                    | 40           | 2,5              | 0,4     | 16,5        | 79,2                          | ТТК № 7         |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 740          | 23,2             | 24,6    | 105,5       | 773,4                         |                 |                  |

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

3 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры    | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                 |                  |
| Обед                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60           | 0,5              | 0,1     | 1,0         | 7,6                           | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| Суп из овощей №135                                                                                                  | 200          | 1,5              | 3,0     | 8,9         | 68,3                          | 135             | 2004             |
| Фрикадельки рыбные №240                                                                                             | 90           | 12,0             | 12,8    | 9,8         | 126,0                         | 240             | 2011             |
| Соус томатный №593                                                                                                  | 30           | 1,1              | 2,9     | 2,5         | 52,0                          | 593             | 2004             |
| Картофель отварной или картофельное пюре №125                                                                       | 150          | 4,0              | 4,0     | 27,1        | 210,8                         | 125/128         | 2011             |
| Компот из свежих плодов № 631                                                                                       | 200          | 0,2              | 0,2     | 27,1        | 111,1                         | 631             | 2004             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         | ТТК № 6         |                  |
| Хлеб пеклеванный                                                                                                    | 40           | 2,5              | 0,4     | 16,5        | 79,2                          | ТТК № 7         |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 820          | 25,5             | 23,7    | 117,2       | 769,8                         |                 |                  |

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) 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 |                               |                 |                  |
|                                                                                                                     |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Обед                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60           | 0,5              | 0,1     | 1,0         | 7,6                           | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| Щи из свежей капусты с картофелем №88                                                                               | 200          | 1,5              | 2,1     | 5,4         | 72,2                          | 88              | 2011             |
| Гуляш из филе птицы №337                                                                                            | 90           | 11,4             | 18,9    | 0,4         | 194,0                         | 337             | 2004             |
| Макаронные изделия отварные №203                                                                                    | 150          | 5,5              | 5,7     | 28,1        | 206,4                         | 203             | 2011             |
| Компот из смеси сухофруктов №349                                                                                    | 200          | 0,4              | 0,0     | 30,8        | 126,5                         | 349             | 2011             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         | ТТК № 6         |                  |
| Хлеб пеклеванный                                                                                                    | 40           | 2,5              | 0,4     | 16,5        | 79,2                          | ТТК № 7         |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 790          | 25,5             | 27,5    | 106,5       | 800,7                         |                 |                  |

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

5 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры     | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                 |                  |
| Обед                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60           | 0,5              | 0,1     | 1,0         | 7,6                           | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| Борщ с капустой и картофелем №82                                                                                    | 200          | 4,5              | 2,0     | 7,5         | 84,5                          | 82              | 2011             |
| Тефтели с соусом 2-вариант № 462/593                                                                                | 90/30        | 9,4              | 18,8    | 14,3        | 223,2                         | 462/593         | 2004             |
| Каша вязкая гречневая №302                                                                                          | 150          | 3,1              | 5,9     | 29,8        | 178,2                         | 302             | 2004             |
| Чай черный с яблоком № 547                                                                                          | 200          | 0,1              | 0,0     | 28,2        | 95,3                          | ТТК547          | 2025             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | ТТК № 6         |                  |
| Хлеб пеклеванный                                                                                                    | 40           | 2,5              | 0,4     | 16,5        | 79,2                          | ТТК № 7         |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 810          | 23,1             | 27,4    | 116,8       | 759,9                         |                 |                  |

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) 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 |                               |                 |                  |
|                                                                                                                     |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Обед                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60           | 0,5              | 0,1     | 1,0         | 7,6                           | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| Суп картофельный с горохом №102                                                                                     | 200          | 4,6              | 4,4     | 15,2        | 117,8                         | 102             | 2011             |
| Птица, тушенная в соусе с овощами №488                                                                              | 200          | 12,9             | 22,3    | 16,4        | 329,0                         | 488             | 2004             |
| Компот из смеси сухофруктов (изюм) №348                                                                             | 200          | 0,5              | 0,1     | 27,4        | 112,6                         | 348             | 2011             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         | ТТК № 6         |                  |
| Хлеб пеклеванный                                                                                                    | 40           | 2,5              | 0,4     | 16,5        | 79,2                          | ТТК № 7         |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 750          | 24,7             | 27,6    | 100,8       | 761,0                         |                 |                  |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) 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 |                               |                 |                  |
| Обед                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60           | 0,5              | 0,1     | 1,0         | 7,6                           | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| Суп из овощей №135                                                                                                  | 200          | 0,6              | 2,2     | 6,2         | 68,3                          | 135             | 2004             |
| 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     | 33,3        | 206,4                         | 203             | 2011             |
| Компот из свежих плодов № 631                                                                                       | 200          | 0,2              | 0,2     | 27,1        | 111,1                         | 631             | 2011             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,1                          | ТТК № 6         |                  |
| Хлеб пеклеванный                                                                                                    | 40           | 2,5              | 0,4     | 16,5        | 79,2                          | ТТК № 7         |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 780          | 26,9             | 27,5    | 117,2       | 786,7                         |                 |                  |

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

| 8 день                                                                                                              |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры     | Сборник рецептов |
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                 |                  |
| Обед                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60           | 0,5              | 0,1     | 1,0         | 7,6                           | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями №103                                                                       | 200          | 4,2              | 2,2     | 5,3         | 94,0                          | 103             | 2011             |
| Тефтели с соусом 2-вариант № 462/593                                                                                | 90/30        | 9,4              | 18,8    | 14,3        | 223,2                         | 462/593         | 2004             |
| Каша вязкая гречневая №302                                                                                          | 150          | 3,1              | 5,9     | 29,8        | 178,2                         | 302             | 2004             |
| Компот из смеси сухофруктов №349                                                                                    | 200          | 0,4              | 0,0     | 30,8        | 126,5                         | 349             | 2011             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,1                          | ТТК № 6         |                  |
| Хлеб пеклеванный                                                                                                    | 40           | 2,5              | 0,4     | 16,5        | 79,2                          | ТТК № 7         |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 810          | 23,1             | 27,6    | 117,2       | 799,8                         |                 |                  |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) 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 |                               |                 |                  |
| Обед                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60           | 0,5              | 0,1     | 1,0         | 7,6                           | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| Щи из свежей капусты с картофелем №88                                                                               | 200          | 1,5              | 4,0     | 7,4         | 72,2                          | 88              | 2011             |
| Плов из птицы №291                                                                                                  | 200          | 18,8             | 22,1    | 36,5        | 389,0                         | 291             | 2011             |
| Чай черный с яблоком № 547                                                                                          | 200          | 0,1              | 0,0     | 28,2        | 95,3                          | ТТК547          | 2025             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | ТТК № 6         |                  |
| Хлеб пеклеванный                                                                                                    | 40           | 2,5              | 0,4     | 16,5        | 79,2                          | ТТК № 7         |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 740          | 26,4             | 26,8    | 109,1       | 735,2                         |                 |                  |

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

**10 день**

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры    | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                 |                  |
|                                                                                                                     |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Обед                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60           | 0,5              | 0,1     | 1,0         | 7,6                           | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| Суп картофельный с горохом №102                                                                                     | 200          | 4,6              | 4,4     | 15,2        | 117,8                         | 102             | 2011             |
| Фрикадельки рыбные №240                                                                                             | 90           | 12,0             | 12,8    | 9,8         | 126,0                         | 240             | 2011             |
| Соус томатный №593                                                                                                  | 30           | 1,1              | 2,9     | 2,5         | 52,0                          | 593             | 2004             |
| Картофель отварной или картофельное пюре №125/128                                                                   | 150          | 3,1              | 4,0     | 33,3        | 210,8                         | 125/128         | 2011             |
| Компот из свежих плодов № 631                                                                                       | 200          | 0,2              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | 631             | 2004             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | ТТК № 6         |                  |
| Хлеб пеклеванный                                                                                                    | 40           | 2,5              | 0,4     | 16,5        | 79,2                          | ТТК № 7         |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 810          | 27,0             | 25,0    | 117,2       | 777,2                         |                 |                  |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) 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 |                               |                 |                  |
| Обед                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60           | 0,5              | 0,1     | 1,0         | 7,6                           | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| Суп картофельный с крупой (рис) № 101                                                                               | 200          | 1,5              | 2,2     | 7,8         | 70,0                          | 101             | 2011             |
| Фрикадельки из птицы с соусом № 297/593                                                                             | 90/30        | 13,5             | 15,9    | 8,0         | 191,4                         | 297/593         | 2011/2004        |
| Макаронные изделия отварные №203                                                                                    | 150          | 5,5              | 5,7     | 33,3        | 206,4                         | 203             | 2011             |
| Компот из смеси сухофруктов №349                                                                                    | 200          | 0,4              | 0,0     | 30,8        | 126,5                         | 349             | 2011             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | ТТК № 6         |                  |
| Хлеб пеклеванный                                                                                                    | 40           | 2,5              | 0,4     | 16,5        | 79,2                          | ТТК № 7         |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 810          | 26,9             | 24,5    | 116,9       | 773,0                         |                 |                  |

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

12 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры     | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                 |                  |
| Обед                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60           | 0,5              | 0,1     | 1,0         | 7,6                           | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| Борщ с капустой и картофелем №82                                                                                    | 200          | 3,4              | 4,0     | 16,0        | 84,5                          | 82              | 2011             |
| Птица, тушенная в соусе с овощами №488                                                                              | 200          | 12,9             | 22,6    | 14,4        | 329,0                         | 488             | 2004             |
| Чай черный с яблоком № 547                                                                                          | 200          | 0,1              | 0,0     | 28,2        | 95,3                          | ТТК547          | 2025             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,4        | 114,8                         | ТТК № 6         |                  |
| Хлеб пеклеванный                                                                                                    | 40           | 2,5              | 0,4     | 16,5        | 79,2                          | ТТК № 7         |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 750          | 23,1             | 27,4    | 100,5       | 710,4                         |                 |                  |

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                      | б     | ж     | уг      | ккал    |
|----------------------------|-------|-------|---------|---------|
| Итого за период            | 302,2 | 312,9 | 1 342,2 | 9 223,1 |
| Среднее значение за период | 25,2  | 26,1  | 111,9   | 768,6   |

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

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

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