

Согласовано

Директор

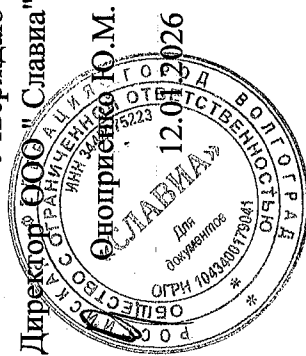
*Ткачев*



12.01.2026

Утверждаю

Директор ООО "Славия"



Енопришено Ю.М.

12.01.2026

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

2026

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

Утверждаю: \_\_\_\_\_

Согласовано: \_\_\_\_\_

**1 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАПУСТА КВАШЕНАЯ ТТК № 3	100	1,00	0,16	2,90	22,00	ТТК №3	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №492	150	12,00	19,00	27,40	312,00	ТТК №492	
ЧАЙ С САХАРОМ ТК №376	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТК №376	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	500	17,15	19,66	66,45	510,33		



## 2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ №168	250	16,90	15,80	46,50	364,20		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ ТК №3	35/10/5	6,70	6,30	17,10	149,85	ТК №3	2017
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТК №376 а	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТК №376 а	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	500	27,73	22,60	99,75	690,38		



### 3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (говядина) № 307/363	90/30	11,30	10,60	14,10	190,20	307/363	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТК №203	150	5,10	9,15	34,20	244,50	ТК №203	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТК №377	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТК №377	2017
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
Итого за прием пищи:	520	20,00	20,35	80,60	585,20		



**4 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №302	200	10,53	15,50	34,40	298,20	ТТК №302	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) ТК №338	150	0,68	0,68	14,30	68,40	ТК №338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ ТК №376	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТК №376	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	600	15,36	16,68	84,85	542,93		



**5 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТК №294/363	90/30	10,25	10,40	9,80	156,60	ТК №294/363	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ(гарнир) ТТК № 303	150	4,50	4,57	23,50	145,80	ТТК №303	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТК №376 а	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТК №376 а	2017
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	60	3,96	0,72	20,52	108,60	ТТК №68	
Итого за прием пищи:	530	18,89	15,69	68,82	469,00		



6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ТТК №175	200	9,60	13,70	28,80	220,60	ТТК №175	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТК №2	30/20	5,00	4,40	25,20	156,00	ТК №2	2017
ЧАЙ С САХАРОМ ТК №376	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТК №376	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	500	18,75	18,60	90,15	552,93		



**7 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТК №294/363	90/30	10,25	10,40	9,80	156,60	ТК №294/363	
РИС ОТВАРНОЙ ТТК №304	150	3,80	6,80	38,90	219,30	ТТК № 304	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТК №376 а	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТК №376 а	2017
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
Итого за прием пищи:	520	17,53	17,80	80,80	524,40		



**8 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ ТТК №515	200	10,10	14,20	28,40	220,60	ТТК №515	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) ТК №338	150	0,68	0,68	14,30	68,40	ТК №338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТК №377	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТК №377	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	600	15,03	15,38	79,05	467,33		



**9 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ТК №70	100	0,78	0,10	2,66	12,65	ТК №70	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №71	150	11,60	16,60	26,90	287,20	ТТК №71	
ЧАЙ С САХАРОМ ТК №376	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТК №376	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	60	4,68	0,60	28,98	140,16	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	510	17,26	17,30	73,54	498,01		



**10 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА,ТУШЕННАЯ 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
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТК №203	150	5,10	9,15	34,20	244,50	ТК №203	2011
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТК №376 а	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТК №376 а	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	60	4,68	0,60	28,98	140,16	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	500	19,06/21,56	21,35/21,55	89,08/91,18	584,96/601,66		



**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ:**

<b>Итого:</b>		<b>б</b>	<b>ж</b>	<b>уг</b>	<b>ккал</b>
<b>Итого за период:</b>		<b>186,76/189,26</b>	<b>185,41/185,61</b>	<b>813,09/815,19</b>	<b>5425,47/5442,17</b>
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>18,67/18,92</b>	<b>18,54/18,56</b>	<b>81,3/81,51</b>	<b>542,54/544,21</b>
<b>Соотношение пищевых веществ:</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

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 на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

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



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор: \_\_\_\_\_





СОГЛАСОВАНО:  
ДИРЕКТОР: \_\_\_\_\_

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

Идентификатор документа 4be4065b-012e-45d4-ae70-3c50e2f572bc



Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СБ Контур»

Подписи отправителя:		Доверенность: рег. номер, период действия и статус	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
 ООО "СЛАВИА" ОНОПРИЕНКО ЮЛИЯ МУХАМЕДОВНА ДИРЕКТОР		 Не требуется для подписания	02F91779006EB368B04C0B5081FDBBFD17 с 06.10.2025 10:10 по 06.01.2027 10:10 GMT+03:00	26.12.2025 15:23 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа
Подписи получателя:		Доверенность: рег. номер, период действия и статус	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
 МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 9 МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ГОРОД МИХАЙЛОВКА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ" Ткачев Андрей Викторович ДИРЕКТОР		 Не требуется для подписания	4F1B699C755FDE57C96F4B9B760004B3 с 03.02.2025 10:56 по 29.04.2026 10:56 GMT+03:00	29.12.2025 08:30 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа