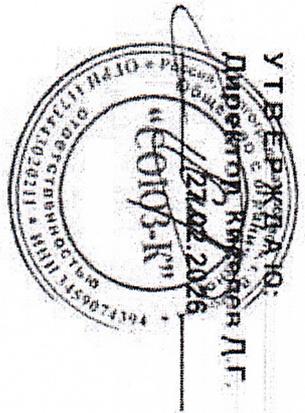


УТВЕРЖДАЮ:
Директор Купорен Л.Г.
12.02.2016
«Солнц-К»

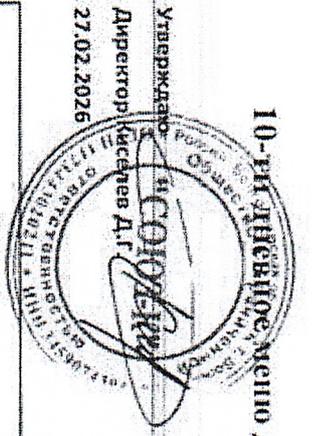


Примерное 10-ти дневное меню
для обеспечения бесплатным
питанием
возрастной группы 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО:
Директор *Ирина Селезнева*
Ирина Селезнева
24.02.2016



10-УЧ. ДНБС/ДОС. Меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ



Утверждено
 Директор Киселев Д.Г.
 27.02.2026

Согласовано

Директор *Иванова*
Иванова
Иванова

1 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ТТК №302			
Завтрак								
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯКАЯ ТТК №302	200	7,13	9,20	34,40	210,20	ТТК №302		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	25/5/10	5,80	8,00	11,60	147,00	3		2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379		
Итого за пример пищи:	500	20,04	20,36	83,09	574,13			

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

2 день



Утверждено
 Директор МОУ
 27.08.2011

Согласовано
 Директор
 27.08.2011

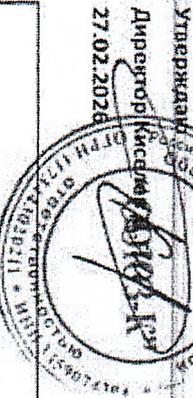
СВЕЖА ОТВАРНАЯ №2	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363	60/2 90/50	0,9 10,90	0,1 10,90	5,1 13,50	24,4 205,60	2	307/363
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯКАЯ (ТАРНИР) №303	150	3,99	4,50	17,72	125,90	303	
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7	
Итого за пресы пищи:	582	19,12	16,00	71,95	512,90		

Завтрак

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

Утверждено

27.02.2026



Согласовано

Директор *Минского государственного университета физической культуры и спорта*
Иванов Иван Иванович

3 день

Пример пищи, наименование блюда

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ или ПОМИДОР СВЕЖИЙ) № 27	60	0,6	0,0	1,4	8,0	27	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ № 492	200	15,10	18,00	30,20	345,80	492	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ № 53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	52	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ № 7	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7	
Итого за пример пищи:	510	19,13	18,50	68,23	519,20		

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

Утверждено

27.02.2026



Согласовано

Директор *Ирина Александровна...*
27.02.2026

4 день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТКС№106)	90	9,1/11,60	11,6/11,80	10,9/13,0	142,3/159,00	229/106	2017	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310	160	3,04	4,50	24,35	151,40	310	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6		
Итого за прием пищи:	500	16,39/18,89	16,6/16,8	71,8/73,9	470,03/486,73			

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

Утверждаю

Директор МОУ № 175

27.02.2017

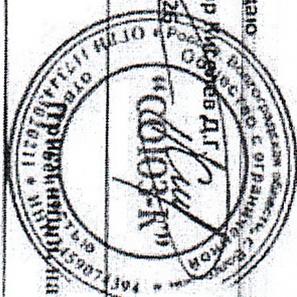
Согласовано

Директор МОУ № 175

Ирина Александровна

27.02.2017

5 день



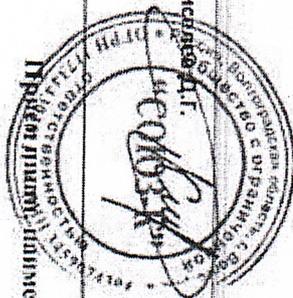
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	160	10,86	11,92	27,76	206,00	175	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	30,20	5,00	4,40	25,20	156,00	2	2017
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017
Итого за прием пищи:	530	16,66	16,92	82,26	488,40		

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

Утверждаю

Директор Кисельов Д.Г.

27.02.2026



6 день

Согласовано

Директор

Handwritten signature and date: 24.02.2026

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181	160	7,20	8,70	33,81	211,64	181	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10	3,80	8,00	11,60	147,00	3	2017
КОФЕЙНЫЙ ПАЙТЕТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	7,66	15,94	100,60	379	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017
Итого за прием пищи:	530	16,76	19,96	75,65	527,64		

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

Утверждаю

Директор Киселев Д.Г.

27.02.2025



Согласовано

Директор

Людмила Николаевна
Мещерякова

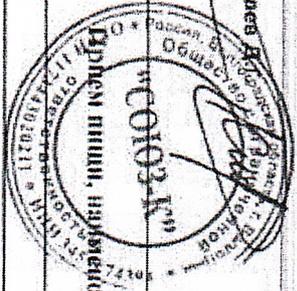
7 день

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (КАПУСТА КВАШЕНАЯ №3 или ИКРА КАБАЧКОВАЯ №88	60	0,90	4,30	3,75	57,70	3/88	
КОУЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОУЧАННОЙ КАПУСТОЙ (Головница) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 155/262	90/30	9,00	8,70	20,20	205,60	455/363	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ (ГАРНИР) №303	150	3,99	4,50	17,72	125,90	303	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,50	14,49	70,90	6	
Итого за прием пищи:	560	16,56	17,80	72,16	526,50		

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

Утверждено

Директор Киселев В.Ю.
27.02.2026



8 день

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак						

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ или ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ № 1	60	0,41	0,1	0,84	5,0	1	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ № 259	200	11,92	18,10	45,30	305,00	259	
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
Итого за прием пищи:	510	16,48	18,7	82,29	484,3		

Согласовано

Директор *Ирина Сергеевна Иванова*
27.02.2026

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

Утверждаю
 Директор МОУ "Средняя общеобразовательная школа № 2" г. Славянка
 Д.Г. Киселев
 27.02.2016

Согласовано
 Директор МОУ "Средняя общеобразовательная школа № 2" г. Славянка
 И.В. Родина

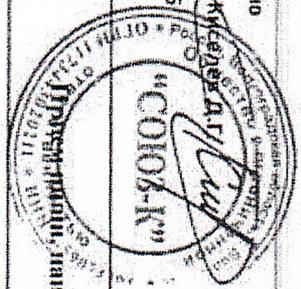
9 день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОГЛЕЦЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №294/363	90/30	11,30	12,10	14,60	205,60	294/363	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	150	3,70	5,70	28,20	195,70	203	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,37	0,30	14,49	70,90	6	
Итого за причес пише:	500	17,67	18,10	72,49	532,20		

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

Утверждено

Директор МОУ "СОЮЗ-К"
27.02.2026



10 день

Согласовано

Директор МОУ "СОЮЗ-К"
Ирина Викторовна Ш.
27.02.2026

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С ТВОРОГОМ №653	200	7,8	9,0	30,2	225,8	653	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	50	6,70	6,30	17,10	149,85	3	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685К	200	0,20	0,00	9,20	42,00	685К	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
Итого за прием пищи:	500	18,65	15,80	77,65	533,98		

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	177,5/180	178,79/178,99	757,5/759,67	5169,31/5186,01
Среднее значение за период	17,7/18,0	17,9/17,9	75,8/76	516,9/518,6
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

Сборник рецептов на прочтении для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Моисеева и В.А. Тутельяна. - М.: Делта, 2017. - 543с.

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 НИИЗД Минздрава России, НИИ ГИОЗДНИТ / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издательский центр «Здоровья детей», 2016. - 560 с.

Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания: справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Скурехин И.М., Тутельян В.А.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Моисеева и В.А. Тутельяна. - М.: Делта принт, 2011. - 584с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652185396560566351996131268363309912619724340094

Владелец Зибарова Любовь Николаевна

Действителен с 17.11.2025 по 17.11.2026