



Капелкина Т.П.



Примерное 10-ти дневное меню
для обеспечения бесплатным
питанием
возрастной группы 7-11 лет
с 1.09.2026г

Утверждено:

Директор Казенкина Т.П.

Казенкина

Согласовано:

[Подпись]

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

1 Вариант

1 Вариант							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) ТТК №28	60	0,5	0,1	1	7,8	ТТК №28	
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №29	90/30	11	12,31	22,6	234,26	ТТК №29	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №23	150	4,6	5,2	29,6	183,6	ТТК №23	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТТК №44	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	30	1,4	0,1	9	42,6	ТТК №5	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	20	0,8	0,1	5,1	24,5	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	580	18,48	17,81	82,30	550,76		



Утверждено: *Жакевич*
Директор Капелюшная Т.П.



Согласовано:

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

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №8	200	7,60	6,80	25,50	193,60	ТТК №8	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №9	35/10/5	5,00	7,30	17,60	156,70	ТТК №9	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ТТК №10	200	1,60	1,60	9,90	59,90	ТТК №10	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	50	3,80	0,30	25,10	118,40	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	500	18,00	16,00	78,10	528,60		



Утверждено: *Утверждено*
 Директор Канискина Т.П.



Согласовано:

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

3 Вариант

3 Вариант							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАПУСТА КВАШЕННАЯ ТТК №20	60	1,10	0,10	1,80	13,40	ТТК №20	
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С КУРОЧКОЙ ТТК №21	200	13,50	13,20	26,21	277,64	ТТК №21	
ПЕЧЕНЬЕ ТТК №24	30	1,80	5,50	12,60	107,50	ТТК №24	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №15	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК №15	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	30	2,30	0,20	15,10	71,10	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	520	19,00	19,00	70,91	529,64		

Директор Каненкина Т. П.

happy,

Согласовано:

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

4. Выводы

4 Вариант							
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 СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ ТТК №34	150/50	10,26	12,80	36,30	301,40	ТТК №34	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ЯБЛОКО ТТК №18	120	0,50	0,50	11,80	56,40	ТТК №18	
КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ТТК №10а	200	3,00	3,10	12,10	89,00	ТТК №10а	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	30	2,30	0,20	15,10	71,10	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	550	16,06	16,60	75,30	517,90		

Glenn

Согласовано:

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

Заступник

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура	Сборник рецептур
			Завтрак					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №12)		90	12,4/10,2	12/11,05	13/9,8	200,1/179,5	ТТК №12/ТТК №11	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ (ТТК №11)		160	3,2	5,8	26	169,7	ТТК №36	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ ТТК №36		200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК №19	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19		50	3,80	0,30	25,10	118,40	ТТК №5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5		500	19,6/17,4	18,1/17,15	79,1/75,9	546,2/525,6		
Итого за прием пищи:								

Утверждено:

Директор Каненкина Т.П.

Каненкина

Согласовано:

Сидорова

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

6 Вариант

6 Вариант							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) ТТК №28	60	0,5	0,1	1	7,8	ТТК №28	
КОТЛЕТА КУРИНАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №22	90/30	10,3	12,3	13,1	204,4	ТТК №22	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №23	150	4,6	5,2	29,6	183,6	ТТК №23	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №15	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК №15	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	560	18,00	17,80	74,00	526,90		



Утверждено:

Директор Каненкина Т.П.



Согласовано:

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

7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №7	60	0,96	2,60	6,06	58,20	ТТК №7	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №31	200	13,26	16,58	26,63	288,21	ТТК №31	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТТК №44	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	50	3,80	0,30	25,10	118,40	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	510	18,20	19,48	72,79	522,81		



Директор Каненкина Т.П.

Colloquio:

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

8. Выводы

8 Вариант							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ ИЛИ ПОМИДОР СВЕЖИЙ) ТТК №25	100	1,1	0	2,4	14	ТТК №25	
ПШОВ ИЗ ПШЕНИЦЫ ТТК №26	180	12,60	15,60	32,60	317,50	ТТК №21	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК №19	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ТТК №5	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	530	17,50	16,00	73,60	501,40		



Утверждено:

Директор Капюшкина Т.Н.

Капюшкина



Согласовано:

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

9 Вариант

9 Вариант							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №37 БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №9 ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ЯБЛОКО ТТК №18 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ТТК №10а ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 Итого за прием пищи:	200	4,80	5,70	27,90	182,50	ТТК №37	
	35/10/5	5,00	7,30	17,60	156,70	ТТК №9	
	120	0,50	0,50	11,80	56,40	ТТК №18	
	200	3,00	3,10	12,10	89,00	ТТК №10а	
	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ТТК №5	
	600	15,60	16,80	84,50	555,70		



Директор Клиникова Т.П.

Согласовано:

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

10. Выводы

10 Вариант									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №4	100	1,5	0,1	9	42,9	ТТК №4			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ ТТК №30	150	3,99	4,50	17,72	125,90	ТТК №30			
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №2	90/30	11	14,7	15,9	239,9	ТТК №2			
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК №19			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ТТК №5			
Итого за прием пищи:	600	18,99	19,50	72,72	537,80				
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ									
Итого									
Итого за период		б	ж	уг	ккал				
		179,43/177,23	177,09/176,14	763,32/760,12	5317,71/5297,1				
Среднее значение за период		17,9/17,7	17,7/17,6	76,33/76,01	531,77/529,71				
Соотношение пищевых веществ		1	1	4					