

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор Киреева Л.Г.  
27.02.2026



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

СОГЛАСОВАНО:  
Директор Школы Кунгузбекова СШ  
08.02.2026



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся в интернатной группе 7-11 лет МОУ



Утверждено  
 Директор Киселев Д.Г.  
 27.02.2026



Составлено  
 Купцова С.И.  
 27.02.2026  
 И.А. Францева

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗАЯ 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	
ВУТЧИВОЛ С МАСЛОМ И СЫРОМ №2	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 прием пищи:	500	20,04	20,36	83,09	574,13		

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

Утверждено

Директор Киселев Д.А.  
27.02.2026



2 день.



*МБОУ Кузнецкой Ш  
И.В. Ветвицкая*

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-тура	Сборник рецептур
		Завтрак	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ №2	60,2	0,9	0,1	5,1	24,4	2		
ПЕФЕЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363	90/30	10,90	10,90	13,50	205,60	307/363		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ (ГАРНИР) №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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>582</b>	<b>19,12</b>	<b>16,00</b>	<b>71,95</b>	<b>512,90</b>			

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

Утверждаю  
 Директор Киселев  
 27.02.2026



Исполнитель  
 И.А. Фролова

3 день

Принем пищи, наименование блюда

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сторонние рецептуры
		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	
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ № 492	200	15,10	18,00	30,20	345,80	492	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №54	200	0,30	0,00	16,00	66,10	53	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7	
Итого за прием пищи:	510	19,13	18,50	68,23	519,20		

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

Утверждено

Директор Рыжков А.В.  
27.02.2016



4 день



Имя ребенка, наименование блюда

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Завтрак	Белки, г	Жиры, г			
БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229 или КОЛЕТЫ 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	4,30	24,55	131,40	310	2017
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ХЛЕБ ПШЕННЫЙ №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 муниципальной группы 7-11 лет МОУ

Утверждаю

Директор Кисрица Д.Г.

27.02.2026



6 дней



Утверждено  
 Директор  
 Кисрица Д.Г.  
 27.02.2026

Продукты, наименование, бренда	Масса порции	Питательные вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Затраки			
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ МАШНОЙ КРУПЫ №181	160	7,20	8,70	33,81	211,64	181		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10	5,80	8,00	11,60	147,00	3	2017	
КОФЕЛИНЫЙ ПИШТОК С МОЛОКОМ № 279	209	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 весь период:	530	16,76	19,96	75,65	527,64			

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

Утверждаю

Директор Киселев А.Г.

27.02.2025г.



7 день

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ ( КАПУСТА КВАШЕНАЯ №3 или КИРА КАБАЧКОВАЯ №88	Масса порции	Завтрак			Итого за прием пищи:	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Вески, г	Жиры, г	Углеводы, г			
КОЛЛЕТА РУБЦЕНАЯ С БЕЛКОУЧАВНОЙ КАПУСТОЙ (томатная) с соусом ТОМАТНЫМ № 155/962	90/30	9,00	8,70	20,20	205,60	455/363	
КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРИНД) №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	0,30	14,49	70,90	6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>16,56</b>	<b>17,80</b>	<b>72,16</b>	<b>526,50</b>		

*М.С. Гуськовой  
И.А. Бегина*

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

Утверждено

Директор Киселев А.Г.

27.02.2026



8 день  
Завтрак



Кружм пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Дисперсионность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>16,48</b>	<b>18,7</b>	<b>82,29</b>	<b>484,3</b>		

*Итого Купцова СВ  
И.А. Купцова*

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

Утверждаю

Директор Киселев Д.Г.

27.02.2026

Курсовая группа, наименование блюда

9 лет.

Завтрак

КОЛИЧЕСТВО РУБЛЕННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №294/363	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
МАКАРОНИЧЬЕ 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17,67</b>	<b>18,10</b>	<b>72,49</b>	<b>532,20</b>		



02.02.2026  
 МБОУ Купцовская СОШ  
 Утверждаю  
 Директор  
 Киселев Д.Г.

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

Утверждено

Директор Кукелев Д.Г.

27.02.2026



10 день

Группы детей, наименование блюда

	Масса порции	Пищевые вещества			Дневная норма, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЖКАЯ 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		

Исполнитель: *И.А. Прасимова*

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

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	б	ж	у*	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
<b>Соотношение пищевых веществ</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

Сборник рецептов на продукты для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Учреждения / Под ред. М.Ш. Мохамедово и В.А. Тусельки. - М.: Дельта-пресс, 2017. - 543с.

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГБОУ НИИЗД Минздрава России. НИИ ГБОУ ДИП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издательский центр «Здоровье детей», 2016. - 560 с.

Таблица минерального состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дельта-пресс, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тусельки В.А.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.Ш. Мохамедово и В.А. Тусельки. - М.: Дельта-пресс, 2011. - 584с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807214

Владелец Свечникова Ирина Александровна

Действителен с 23.09.2025 по 23.09.2026