



**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) 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			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная рисовая №174	200	5.6	10.6	40.7	275.0	174	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК 6	
Чай с сахаром каркаде № 685	200/15	0.2	0.0	15.0	60.5	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>9.2</b>	<b>11.2</b>	<b>84.7</b>	<b>473.0</b>		

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

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	33.2	206.4	203	2011
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/5	0.3	0.0	15.2	60.0	377	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>23.4</b>	<b>24.6</b>	<b>81.5</b>	<b>581.3</b>		

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

**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, огурец соленый, свекла отварная)	60	0.5	0.1	0.1	7.6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Гречка по-купечески № 468	200	21.9	25.3	40.1	425.0	ТТК 468	2024
Чай черный с яблоком № 547	200	0.3	0.1	10.2	43.0	ТТК 547	2025
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>25.7</b>	<b>25.7</b>	<b>69.9</b>	<b>567.5</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) 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			
<b>Завтрак</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, огурец соленый, свекла отварная)	60	0.5	0.1	0.1	7.6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Плов из птицы № 291	200	15.3	20.8	39.2	410.6	291	2011
Чай с сахаром № 376	200/15	0.1	0.0	17.3	59.3	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>18.9</b>	<b>21.1</b>	<b>76.1</b>	<b>569.4</b>		

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

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Макароны , запеченные с яйцом № 206	200	10.0	8.0	37.0	291.0	206	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Чай с сахаром № 376	200/15	0.1	0.0	17.3	59.3	376	2011
Хлеб пшеничный	45	3.8	0.2	21.9	103.4	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>14.3</b>	<b>8.6</b>	<b>85.7</b>	<b>499.3</b>		

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

6 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Гуляш из мяса птицы №290	90	11.1	10.4	3.2	150.3	290	2011
Каша вязкая гречневая №302	150	6.1	4.8	37.8	178.2	302	2004
Хлеб пшеничный	45	3.8	0.2	21.9	103.4	ТТК№6	
Чай с сахаром № 376	200/15	0.1	0.0	17.3	59.3	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>21.1</b>	<b>15.4</b>	<b>80.2</b>	<b>491.2</b>		

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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба №175	200	5.0	10.1	30.5	260.8	175	2011
Бутерброд с маслом и сыром № 3	60/10/10	8.3	12.4	34.3	255.0	3	2004
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/5	0.2	0.0	15.0	61.6	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>13.5</b>	<b>22.5</b>	<b>79.8</b>	<b>577.4</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) 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			
<b>Завтрак</b>							
Фрикадельки из птицы с соусом 297/593	90/30	16.0	12.8	8.0	191.4	297/593	2011/2004
Рис отварной с овощами № 180	150	6.5	6.8	40.2	217.2	180	2016
Чай с сахаром каркаде № 685	200/15	0.2	0.0	15.0	60.5	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>25.7</b>	<b>19.8</b>	<b>82.7</b>	<b>561.0</b>		

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

**9 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Котлета рубленая из птицы № 294	90	14.6	18.7	13.6	223	294	2011
Каша вязкая гречневая №302	150	6.1	4.8	27.8	178.2	302	2004
Соус томатный №593	30	1.1	2.5	2.5	32.0	593	2004
Чай черный с яблоком №547	200	0.3	0.1	10.2	43.0	ТТК 547	2025
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>25.1</b>	<b>26.3</b>	<b>73.6</b>	<b>568.1</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы**

**7-11 лет МОУ**

**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная кукурузная с творогом ТТК 515	200	5.0	4.0	28.0	169.0	ТТК 515	2025
Бутерброд смаслом и повидлом	50/10/25	4.0	9.0	45.0	273.0	2	2011
Чай с сахаром каркаде № 685	200/15	0.2	0.0	15.0	60.5	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>9.2</b>	<b>13.0</b>	<b>88.0</b>	<b>502.5</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы**

**7-11 лет МОУ**

**11 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Фрикадельки рыбные с соусом томатным №240/593	90/30	13.4	12.9	12.3	158.0	240/593	2011/2004
Макаронные изделия отварные №203	150	5.4	5.7	33.2	206.4	203	2011
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/5	0.3	0.0	14.8	60.0	377	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>22.1</b>	<b>18.8</b>	<b>79.8</b>	<b>516.3</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы**

**7-11 лет МОУ**

**12 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Тефтели с соусом 2-вариант № 462/593	90/30	8.4	18.8	14.3	223.2	462/593	2004
Каша пшеничная вязкая № 302	150	4.8	6.2	32.0	205.0	302	2004
Чай с сахаром каркаде № 685	200/15	0.2	0.0	15.0	60.5	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>16.4</b>	<b>25.2</b>	<b>80.8</b>	<b>580.6</b>		

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

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	224.6	232.2	962.8	6,487.6
Среднее значение за период	18.7	19.4	80.2	540.6

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

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

Сборник рецептов олюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организации. Сборник технических нормативов. Ф1 ФУ 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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 494019814567463202440781399424456389502397626860

Владелец Сулейманова Татьяна Александровна

Действителен с 16.03.2026 по 16.03.2027