

УТВЕРЖДАЮ:
Директор



01.09.2025

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

СОГЛАСОВАНО:

Директор



Утверждено:

Согласовано:



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

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 СОЛЕННЫЙ 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:



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:



Согласовано:

*Система менеджмента качества
Продукты питания*

Примерное 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	

Утверждено:



Согласовано:

Секретарь МКУ, Промышленность
Лисовский И.В. Лисовский

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

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	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ТТК №10 а		200	3,00	3,10	12,10	89,00	ТТК №10 а	
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		

Утверждено:

Согласовано:



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

5 Вариант

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

Утверждено:



Согласовано:

Смирнов Сергей Владимирович
Давыдов Сергей Владимирович

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

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:



Согласовано:

Федеральный центр безопасности и качества питания
Федеральный центр безопасности и качества питания

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							
СВЕЖАЯ 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		

Утверждено: г. Волгоград



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

Согласовано:

В.В.В. В.В.В. В.В.В.
В.В.В. В.В.В. В.В.В.

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 СОЛЕННЫЙ ИЛИ ПОМИДОР СВЕЖИЙ) ТТК №25	100	1,1	0	2,4	14	ТТК №25		
ПЮФ ИЗ ПТИЦЫ 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:



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

Согласовано:

С.В. Пашенко
С.В. Пашенко

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	200	4,80	5,70	27,90	182,50	ТТК №37	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №9	35/10/5	5,00	7,30	17,60	156,70	ТТК №9	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ЯБЛОКО ТТК №18	120	0,50	0,50	11,80	56,40	ТТК №18	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ТТК №10 а	200	3,00	3,10	12,10	89,00	ТТК №10 а	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	600	15,60	16,80	84,50	555,70		

Утверждено:



Согласовано:

Одобрено и велено для исполнения
Федеральное Управление

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

10 Вариант

10 Вариант		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 ВЯЗАКА 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		6	ж	уг	ккал			
Итого за период		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				