

Директор



12.01.2026

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

2026



Утверждаю
Директор ООО "Славия"

Оноприченко Ю.М.

12.01.2026

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

1 Вариант

1 Вариант							
Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАПУСТА КВАШЕНАЯ ТТК №3	100	1,00	0,16	2,90	22,00	ТТК №3	
ПЛОД ИЗ ШИПИЦЫ ТТК №492	150	12,00	19,00	27,40	312,00	ТТК №492	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №376	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК №376	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	500	17,15	19,66	66,45	510,33		

2 Вариант

2 Вариант							
Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ №168	250	16,90	15,80	46,50	364,20	ТК 168	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ ТК №3	35/10/5	6,70	6,30	17,10	149,85	ТК №3	2017
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТК №376 а	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТК №376 а	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТК №6	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТК №6	
Итого за присм пищи:	500	27,73	22,60	99,75	690,38		

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							
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (госзаказ) № 307/363	90/30	11,30	10,60	14,10	190,20	307/363	2016
МАКАРОНИЧЬЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТК №203	150	5,10	9,15	34,20	244,50	ТК №203	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТК №377	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТК №377	2017
ХЛЕБ ПЕРЕКЛЕВАННЫЙ ТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТК №68	
Итого за прием пищи:	520	20,00	20,35	80,60	585,20		

4 Вариант

4 Вариант							
Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №302	200	10,53	15,50	34,40	298,20	ТТК №302	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) ТК №338	150	0,68	0,68	14,30	68,40	ТК №338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ ТК №376	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТК №376	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	600	15,36	16,68	84,85	542,93		

5 Выходы

5 Вариант							
Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТК №294/363	90/30	10,25	10,40	9,80	156,60	ТК №294/363	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ(гречка) ТК № 303	150	4,50	4,57	23,50	145,80	ТТК №303	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТК №376 а	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТК №376 а	2017
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	60	3,96	0,72	20,52	108,60	ТТК №68	
Итого за присм пищи:	330	18,89	15,69	68,82	469,00		

6 Вариант

6 Вариант							
Исход. ингредиенты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ТТК №175	200	9,60	13,70	28,80	220,60	ТТК №175	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №2	30/20	5,00	4,40	25,20	156,00	ТТК №2	2017
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №376	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК №376	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	500	18,75	18,60	90,15	552,93		

7 Вариант

Исход пиши, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборная рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Застывае								
КОТЛЕТА РЫБЕЛЕННАЯ ИЗ ШТИЛЬ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТК №294/363		90/30	10,25	10,40	9,80	156,60	ТК №294/363	
РИС ОТВАРНОЙ ТТК №304		150	3,80	6,80	38,90	219,30	ТТК № 304	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТК №376 а		200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТК №376 а	2017
ХЛЕБ ПЕКИНГСКИЙ ТТК №68		50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
Итого да исхис пиши:		520	17,53	17,80	80,80	524,40		

8 Вариант

8 Вариант							
Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Зантрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗАЯ С МАСЛОМ ТТК №515	200	10,10	14,20	28,40	220,60	ТТК №515	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) ТК №338	150	0,68	0,68	14,30	68,40	ТК №338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТК №377	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТК №377	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
Итого за присм пищи:	600	15,03	15,38	79,05	467,33		

9 Вариант

9 Вариант							
Иршем винни, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ТК №70	100	0,78	0,10	2,66	12,65	ТК №70	
РАГУ ИЗ ПИЩЫ ТК №71	150	11,60	16,60	26,90	287,20	ТК №71	
ЧАЙ С САХАРОМ ТК №376	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТК №376	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТК №6	60	4,68	0,60	28,98	140,16	ТК №6	
Итого за иршем винни:	510	17,26	17,30	73,54	498,01		

10 Вариант

10 Вариант							
Проект пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ГРУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229 или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК№106)	90	9,1/11,60	11,6/11,80	10,9/13,0	142,3/159,00	229/106	2017
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТК №203	150	5,10	9,15	34,20	244,50	ТК №203	2011
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТК №376 а	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТК №376 а	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	60	4,68	0,60	28,98	140,16	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	500	19,06/21,56	21,35/21,58	89,08/91,18	584,96/601,66		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ:

Итого:			б	ж	у*	ккал
Итого за период:			186,76/189,26	185,41/185,61	813,09/815,19	5425,47/5442,17
Среднее значение за период:			18,67/18,92	18,54/18,56	81,3/81,51	542,54/544,21
Соотношение пищевых веществ:			1	1	4	

Сборник рецептов и кулинарных изданий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лашинной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФТФУ НИЦД Минздрава России, НИИ ГИОЗ/ДЦП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель. Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Соурский И.М., Тутельян В.А.

Сборник рецептов на продукты для обучающихся по всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Моргальского и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи принт, 2017. - 544с.

Сборник рецептов на продукты для обучающихся по всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Моргальского и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи принт, 2011. - 544с.