



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

2026

**Примерное 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 рецептур |
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Каша вязкая молочная рисовая   | 200          | 5,6              | 10,6    | 40,7        | 275,0                         | 174         | 2011             |
| Фрукты свежие (яблоко)         | 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          | 200/15       | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 60,5                          | 685         | 2004             |
| Итого за прием пищи:           | 555          | 9,2              | 11,2    | 84,7        | 473,0                         |             |                  |

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

**2 день**

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | 2 день           |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры     | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | Пищевые вещества |         |             |                               |                 |                  |
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                 |                  |
| Завтрак                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| 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                                                                                                 | 200          | 21,9             | 25,3    | 40,1        | 425,0                         | ТТК 468         | 2024             |
| Чай черный с яблоком                                                                                                | 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          |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 500          | 25,7             | 25,7    | 69,9        | 567,5                         |                 |                  |

**Примерное 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 |                               |             |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Тефтели с соусом 2-вариант     | 90/30        | 8,4              | 15,1    | 14,3        | 213,8                         | 462/593     | 2004             |
| Каша вязкая гречневая          | 150          | 6,1              | 4,8     | 37,8        | 178,2                         | 302         | 2004             |
| Хлеб пшеничный                 | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | ТТК№6       |                  |
| Чай с сахаром и лимоном        | 200/15/5     | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 61,6                          | 377         | 2011             |
| Итого за прием пищи:           | 530          | 17,7             | 20,1    | 86,6        | 545,5                         |             |                  |

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

**4 день**

| 4 день                                                                                                              |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
| 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 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                                                                                                       | 200          | 15,3             | 20,8    | 39,2        | 410,6                         | 291             | 2011             |
| Чай с сахаром                                                                                                       | 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          |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 515          | 18,9             | 21,1    | 76,1        | 569,4                         |                 |                  |

**Примерное 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 рецептур |
|--------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                    |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Каша вязкая молочная кукурузная с творогом | 200          | 5,0              | 4,0     | 28,0        | 169,0                         | ТТК 515     | 2025             |
| Бутерброд с маслом и повидлом              | 50/10/25     | 4,0              | 9,0     | 45,0        | 273,0                         | 2           | 2011             |
| Чай с сахаром каркаде                      | 200/15       | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 60,5                          | 685         | 2004             |
| Итого за прием пищи:                       | 500          | 9,2              | 13,0    | 88,0        | 502,5                         |             |                  |

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

**6 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | 6 день           |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                |              | Пищевые вещества |         |             |                               |             |                  |
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Котлета рубленая из птицы      | 90           | 14,6             | 18,7    | 13,6        | 223,0                         | 294         | 2011             |
| Макаронные изделия отварные    | 150          | 5,5              | 5,7     | 33,2        | 206,4                         | 203         | 2011             |
| Чай с сахаром и лимоном        | 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      |                  |
| Итого за прием пищи:           | 500          | 23,4             | 24,6    | 81,5        | 581,3                         |             |                  |

**Примерное 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 рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                 |                  |
| 7 день                                                                                                              |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Завтрак                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| 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                                                                                                       | 200          | 15,3             | 20,8    | 39,2        | 410,6                         | 291             | 2011             |
| Чай с сахаром                                                                                                       | 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          |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 515          | 18,9             | 21,1    | 76,1        | 569,4                         |                 |                  |

**Примерное 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 |                               |             |                  |
| 8 день                               |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Завтрак                              |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Фрикадельки рыбные с соусом томатным | 90/30        | 13,4             | 12,9    | 12,3        | 158,0                         | 239/593     | 2011/2004        |
| Картофельное пюре                    | 150          | 3,0              | 9,0     | 18,0        | 172,0                         | 128         | 2011             |
| Чай с сахаром и лимоном              | 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      |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 530          | 19,7             | 22,1    | 64,6        | 481,9                         |             |                  |

**Примерное 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 рецептур |
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Макароны запеченные с яйцом    | 200          | 10,0             | 8,0     | 37,0        | 291,0                         | 206         | 2011             |
| Фрукты свежие (яблоко)         | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,5         | 45,6                          | 338         | 2011             |
| Чай с сахаром                  | 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       |                  |
| Итого за прием пищи:           | 560          | 14,3             | 8,6     | 85,7        | 499,3                         |             |                  |

**Примерное 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 |                               |             |                  |
| Завтрак                              |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Каша жидкая молочная из манной крупы | 200          | 5,5              | 9,7     | 38,5        | 250,0                         | 181         | 2011             |
| Бутерброд с маслом и сыром           | 60/10/10     | 4,0              | 9,0     | 45,0        | 273,0                         | 2           | 2011             |
| Чай с сахаром и лимоном              | 200/15/5     | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 61,6                          | 377         | 2011             |
| Итого за прием пищи:                 | 500          | 9,7              | 18,7    | 98,5        | 584,6                         |             |                  |

**Примерное 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 рецептов |
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Котлета рубленая из птицы      | 90           | 14,6             | 18,7    | 13,6        | 223,0                         | 294         | 2011             |
| Каша вязкая гречневая          | 150          | 6,1              | 4,8     | 37,8        | 178,2                         | 302         | 2004             |
| Соус томатный                  | 30           | 1,1              | 2,5     | 2,5         | 32,0                          | 593         | 2004             |
| Чай черный с яблоком           | 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      |                  |
| Итого за прием пищи:           | 510          | 25,1             | 26,3    | 83,6        | 568,1                         |             |                  |

**Примерное 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 |                               |             |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Фрикадельки из птицы с соусом  | 90/30        | 16,0             | 12,8    | 8,0         | 191,4                         | 297/593     | 2011/2004        |
| Рис отварной с овощами         | 150          | 6,5              | 6,8     | 40,2        | 217,2                         | 180         | 2016             |
| Чай с сахаром каркаде          | 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       |                  |
| Итого за прием пищи:           | 525          | 25,7             | 19,8    | 82,7        | 561,0                         |             |                  |

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

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого                      | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|----------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                            | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Итого за весь период       | 217,5            | 232,2   | 978,0       | 6 503,5                             |
| Среднее значение за период | 18,1             | 19,4    | 81,5        | 542,0                               |

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 блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГБУ 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.