

Разработано ООО «ДонАппетит»
Директор И.Н. Лукашевич
31.08.2026 г.



Утверждаю директор
МБОУ «Лицей №1 имени Гули Королевой»
И.А. Лыбатов
31.08.2026 г. имени
Гули Королевой



**Примерное 10-и дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся
возрастной группы 7-11 лет МБОУ «Лицей №1 имени Гули Королевой»**

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (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			
Завтрак							
Каша пшенная с тыквой	200	8,6	10,7	43	303,1	174	2022
Блинчики с джемом в асс.	120	9,3	10,9	47,8	326,7	338	2022
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Чай с сахаром черный № 685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Итого за прием пищи:	575	21,1	21,8	125,3	782,2		

Полдник

Сок фруктовый №707	200	1,1	0,2	19,5	83,4	707	2004
Яблоки печеные №372	100	0,4	0,4	24,9	107,6	372	2022
Итого за прием пищи:	300	1,5	0,6	44,4	191,0		
Всего за день:		22,6	22,4	169,7	973,2		

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (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			
Завтрак							
Каша манная вязкая с изюмом	200	6,9	7,2	49,2	291		2022
Омлет натуральный	120	8,3	9,3	12,6	97,5	144	2022
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/5	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2022
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	500	18,5	16,7	81,9	581,3		
Полдник							
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2022
Чай с сахаром каркаде №685	180	0,2	0,0	13,5	54,4	685	2004
Итого за прием пищи:	300	2,2	2,4	37,4	180,8		
Всего за день:		20,7	19,1	119,3	762,1		

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

3 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, огурец соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	0,1	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5,	
Котлеты Московские	100	13,9	7,6	4,5	141,3		
Рагу овощное с картофелем	200	4	13,5	22,1	226,2		
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	
Итого за прием пищи:	550	21,7	21,5	56,4	510,0		
Полдник							
Фрукты свежие (яблоко) №338	120	0,5	0,5	11,4	54,7	338	2022
Сок фруктовый №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
Итого за прием пищи:	300	1,4	0,7	29,1	135,0		
Всего за день:		23,1	22,2	85,5	645,0		

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша из смеси круп вязкая с морковью	200	10,5	12,8	41,8	324,1	118	2022
Яблоки запеченные с творогом	90	15,3	15,9	42,7	375,1	291	2022
Чай с сахаром № 376	200/15	0,1	0,0	17,3	59,3	376	2022
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		
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2022
Чай с сахаром и лимоном №377	180	0,2	0,0	13,5	55,4	377	2022
Итого за прием пищи:	305	2,0	5,1	32,2	185,4		
Всего за день:		20,9	26,2	108,3	754,8		

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

5 день

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 овсяная с курагой	200	9	10	50	330	202	2025
Блинчики с джемом в асс.	120	9,3	10,9	47,8	326,7	338	2022
Чай с сахаром каркаде № 685	215	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:	520	21,5	21,1	132,3	809,1		

Полдник

Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2022
Сок фруктовый №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
Итого за прием пищи:	305	2,7	5,3	36,4	210,3		
Всего за день:		24,2	26,4	168,7	1 019,4		

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

6 день

6 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Котлеты рубленые запеченные в молочном соусе	50/50	31,3	43,7	36,5	483,6	337	2022
Рис отварной	150	3,8	4,2	38,6	211	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	2022
Итого за прием пищи:	500	39,0	48,1	114,3	857,3		

Полдник

Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2022
Чай с сахаром №376	180	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2022
Итого за прием пищи:	300	2,1	2,4	38,7	185,7		
Всего за день:		41,1	50,5	153,0	1 043,0		

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (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			
Завтрак							
Каша вязкая молочная рисовая с изюмом	200	8,6	10,7	43	303,1	175	2022
Омлет натуральный	120	8,3	9,3	12,6	97,5	144	2022
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/5	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2022
Итого за прием пищи:	520	13,5	20,0	79,8	462,2		
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8		
Чай с молоком №378	180	1,5	1,1	15,6	78,0	378	2022
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2022
Итого за прием пищи:	300	3,5	3,5	39,5	204,4		
Всего за день:		17,0	23,5	119,3	666,6		

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (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			
Завтрак							
Каша вязкая гречневая молочная	200	5,6	10,6	40,7	223,0	116	2011/2004
Оладьи со сгущенным молоком	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	
Итого за прием пищи:	525	15,3	17,6	115,4	592,6		
Полдник							
Сок фруктовый №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2022
Итого за прием пищи:	300	2,9	2,6	41,6	206,7		
Всего за день:		18,2	20,2	157,0	799,3		

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

9 день

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша рисовая жидкая с тыквой	200	5,5	7,5	38	240	120	2022
Фриттата с сыром и ветчиной	100	9,6	10,3	1,6	137,6	186	2022
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	2024
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	510	19,5	20,6	71,8	544,5		
Полдник							
Чай с сахаром №376	180	0,1	0,0	14,8	49,6	376	2004
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2022
Итого за прием пищи:	305	1,9	5,1	33,5	180,0		
Всего за день:		21,4	25,7	105,3	724,5		

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

10 день.

10 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Суп молочный с макаронами	200	6,3	7,2	23,3	183,2	311	2004
Пудинг из творога со сгущенным молоком	120	14,6	11,5	37,6	312,5	154	2022
Чай с сахаром № 376	200/15	0,1	0,0	17,3	59,3	376	2022
Хлеб пшеничный	55	4,1	0,3	26,8	126,4		
Итого за прием пищи:	535	25,1	19,0	105,0	681,4		
Полдник							
Яблоки печеные №372	100	0,4	0,4	24,9	107,6	372	2022
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2022
Итого за прием пищи:	322	0,7	0,4	40,1	167,6		
Всего за день:		25,8	19,4	145,1	849,0		

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (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	234,9	255,6	1 331,2	8 236,9
Среднее значение за период	23,5	25,6	133,1	823,7

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2022. - 544с.

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГБУ НИИЗД Минздрава России, НИИ ГБОУ ДП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр

Ф.Г.Б. «Научно-методического обеспечения организации рационального питания»; Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.