

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Яичное блюдо (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	1шт					сборник рецептов или ТТК
Каша молочная жидкая манная	200					
Чай с сахаром и лимоном	200					
Хлеб в ассортименте	60					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>524</b>	<b>19,2</b>	<b>16,7</b>	<b>70,5</b>	<b>474,0</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону	60					сборник рецептов или ТТК
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200					
Рыбное блюдо (котлета рыбная, рыбная поджарка, суфле из рыбы и т.д.)	120					
Рис отварной	150					
Компот из смеси сухофруктов	200					
Хлеб в ассортименте	50					
Хлеб в ассортименте	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>30,3</b>	<b>30,5</b>	<b>132,0</b>	<b>879,1</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>49,5</b>	<b>47,2</b>	<b>202,5</b>	<b>1 353,1</b>	

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная жидкая ячневая	200					
Бутерброд с сыром	30/10/10					сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром	200					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептов или ТТК
Фрукты свежие	200					сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>16,1</b>	<b>16,6</b>	<b>101,9</b>	<b>607,3</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону	60					
Суп с макаронными изделиями	200					сборник рецептов или ТТК
Котлеты	90					сборник рецептов или ТТК
Пюре картофельное	150					сборник рецептов или ТТК
Компот из изюма	200					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	80					сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>29,2</b>	<b>27,7</b>	<b>136,8</b>	<b>867,1</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>45,3</b>	<b>44,3</b>	<b>238,7</b>	<b>1 474,4</b>	

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная вязкая	200					
Бутерброд с повидлом	40/10/50					сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром и лимоном	200					сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,4</b>	<b>16,5</b>	<b>104,3</b>	<b>661,3</b>	сборник рецептов или ТТК
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону	60					
Суп картофельный	200					сборник рецептов или ТТК
Гречка по-купечески с филе куриным	150					сборник рецептов или ТТК
Сок/нектар в ассортименте	200					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	70					сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>30,0</b>	<b>30,8</b>	<b>129,3</b>	<b>848,8</b>	сборник рецептов или ТТК
<b>Всего за день:</b>		<b>45,4</b>	<b>47,3</b>	<b>233,6</b>	<b>1 510,1</b>	

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Блюдо с творогом (запеканки, каши молочные, вареники и т.д.)	200					сборник рецептов или ТТК
Яичное блюдо (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	1шт					сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром каркаде	200					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	60					сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>524</b>	<b>20,4</b>	<b>20,5</b>	<b>74,8</b>	<b>519,1</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону	60					сборник рецептов или ТТК
Щи из свежей капусты с картофелем	200					сборник рецептов или ТТК
Фрикадельки мясные в соусе	90/30					сборник рецептов или ТТК
Каша гречневая вязкая (гарнир)	150					сборник рецептов или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>32,1</b>	<b>30,7</b>	<b>118,8</b>	<b>820,5</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>52,5</b>	<b>51,2</b>	<b>193,6</b>	<b>1 339,6</b>	

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

5 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	100					
Яичное блюдо (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	150					сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром	200					сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с маслом	30/10					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	30					сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>21,9</b>	<b>35,8</b>	<b>76,7</b>	<b>634,5</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону	100					сборник рецептов или ТТК
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200					сборник рецептов или ТТК
Тефтели (1-й вариант) с соусом	90/30					сборник рецептов или ТТК
Каша пшеничная вязкая (гарнир)	150					сборник рецептов или ТТК
Компот из изюма	200					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	40					сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>28,9</b>	<b>28,7</b>	<b>126,7</b>	<b>824,1</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>50,8</b>	<b>64,5</b>	<b>203,4</b>	<b>1 458,6</b>	

**Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет**

**6 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Яичное блюдо (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	1шт					сборник рецептов или ТТК
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом	200					сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром каркаде	200					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	60					сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>524</b>	<b>21,3</b>	<b>21,2</b>	<b>73,0</b>	<b>513,9</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону	60					сборник рецептов или ТТК
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200					сборник рецептов или ТТК
Тефтели из мяса птицы	90					сборник рецептов или ТТК
Макаронные изделия отварные	150					сборник рецептов или ТТК
Компот из изюма	200					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	70					сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>28,1</b>	<b>29,5</b>	<b>140,3</b>	<b>926,8</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>49,4</b>	<b>50,7</b>	<b>213,3</b>	<b>1 440,7</b>	

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

7 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	250					сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с повидлом	40/10/50					
Чай с сахаром	200					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>15,4</b>	<b>17,7</b>	<b>90,8</b>	<b>523,0</b>	сборник рецептов или ТТК
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону	60					сборник рецептов или ТТК
Щи из свежей капусты с картофелем	200					
Котлеты рубленные из птицы	90					
Каша рисовая с овощами	150					
Компот из свежих плодов	200					
Хлеб в ассортименте	50					
Хлеб в ассортименте	70					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>31,0</b>	<b>30,8</b>	<b>130,4</b>	<b>864,6</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>46,4</b>	<b>48,5</b>	<b>221,2</b>	<b>1 387,6</b>	

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная жидкая манная	200					
Бутерброд с сыром	30/10/10					сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром и лимоном	200					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>83,1</b>	<b>518,1</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону	60					
Рассольник Ленинградский	200					сборник рецептов или ТТК
Плов из птицы	150					сборник рецептов или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	70					сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>30,0</b>	<b>35,0</b>	<b>114,5</b>	<b>774,4</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>45,4</b>	<b>50,8</b>	<b>197,6</b>	<b>1 292,5</b>	

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

9 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная вязкая	200					
Бутерброд с повидлом	40/10/50					сборник рецептов или ТТК
Яичное блюдо (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	1шт					сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром	200					сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>564</b>	<b>23,2</b>	<b>23,6</b>	<b>104,5</b>	<b>756,8</b>	сборник рецептов или ТТК
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону	60					
Суп с макаронными изделиями	200					сборник рецептов или ТТК
Рыбное блюдо (котлета рыбная, рыбная поджарка, суфле из рыбы и т.д.)	120					сборник рецептов или ТТК
Рис отварной	150					сборник рецептов или ТТК
Компот из свежих плодов	200					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	70					сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>29,1</b>	<b>30,6</b>	<b>129,5</b>	<b>859,9</b>	сборник рецептов или ТТК
<b>Всего за день:</b>		<b>52,3</b>	<b>54,2</b>	<b>234,0</b>	<b>1 616,7</b>	

**Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет**

**10 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Каша овсяная молочная вязкая	200					сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с сыром	30/10/10					сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром и лимоном	200					сборник рецептов или ТТК
Фрукты свежие	200					сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>					<b>16,3</b>
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону	60					сборник рецептов или ТТК
Щи из свежей капусты с картофелем	200					сборник рецептов или ТТК
Фрикадельки мясные в соусе	90/30					сборник рецептов или ТТК
Каша гречневая вязкая (гарнир)	150					сборник рецептов или ТТК
Сок/нектар в ассортименте	180					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	70					сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>34,3</b>	<b>31,1</b>	<b>128,4</b>	<b>873,2</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>50,6</b>	<b>46,9</b>	<b>217,5</b>	<b>1 441,7</b>	
<b>ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ</b>						
<b>Итого</b>		<b>б</b>	<b>ж</b>	<b>уг</b>	<b>ккал</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>487,6</b>	<b>505,6</b>	<b>2 155,3</b>	<b>14 314,8</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>48,8</b>	<b>50,6</b>	<b>215,5</b>	<b>1431,5</b>	

18.03.2026 14:57:51 (МСК)

Пользователь: Батракова Ольга  
 Валерьевна  
 Сертификат: 0258a8b603e634e09  
 a4344b3219a243787  
 Выдан: Федеральное казенное  
 учреждение  
 Период действия  
 сертификата: с 03.02.2026 (MSK  
 (UTC+3) Москва, Волгоград) по  
 месту приема организации,  
 осуществляющей закупку) по  
 03.05.2027 (MSK (UTC+3)  
 Москва, Волгоград) по месту  
 приема организации,  
 осуществляющей закупку)

Пользователь: Давыдов Павел  
 Валерьевич директор  
 Сертификат: 63a6715d215a26a1  
 8e0a9166a4bed6  
 Выдан: Федеральное  
 казенное учреждение  
 Период действия  
 сертификата: с 10.07.2025 (MSK  
 (UTC+3) Москва, Волгоград) по  
 месту приема организации,  
 осуществляющей закупку) по  
 03.10.2028 (MSK (UTC+3)  
 Москва, Волгоград) по месту  
 приема организации,  
 осуществляющей закупку)

ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
 КАЗЕННОЕ  
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
 УЧРЕЖДЕНИЕ  
 "УРОЛИНСКАЯ ШКОЛА"

23.03.2026 09:06:54 (МСК)