

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов (7-11 лет) в виде завтраков и обедов , обучающихся начального общего образования

Утверждаю
Директор

01.03.2026

1 день

2026

«Бизнес Консалтинг»
Проект «Питание»

№1
наименование блюда

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	Цена
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				

Завтрак

Каша «Дружба»	200	8,10	8,80	21,69	188,01	21,1	ТТК	35
БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ 50/20	70	7,00	6,16	35,35	218,40	399	2017м	15
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,30	0,10	13,90	55,00	54-2гн	2022н	27,72
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017м	12
Итого за прием пищи:	590	16,00	15,66	85,24	529,81			89,72

Обед

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,44	3,94	10,75	83	82	2017м	13,00
Тфтели с рисом из свинины в томатном соусе 80/20	100	10,2	12,2	15,5	212	67	ТТК	20,56
Каша рассыпчатая пшеничная	150	7,29	6,84	36,05	228,60	27,1	ТТК	25,86
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,00	0,60	30,36	142,80	65	ТТК	4,20
ЧАЙ КАРКАДЕ	200	0,20	0,00	9,20	62,00	4	ТТК	8,00
Итого за прием пищи:	740	25,13	23,58	101,86	728,40			71,62
Итого за день:	1300	41,13	39,24	187,1	1258,21			161,34



Согласовано
Директор

11.04.2026
Г.И.Иванов

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов (7-11 лет) в виде завтраков и детей с ОВЗ 1-4 классов (7-11 лет) в виде завтраков и обедов, получающих начальное общее образование

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,9	0,1	5,1	24,4	52	2017н	10
Печенка по-купечески с мясом	200	11,62	15,7	39,51	325,72	458	2002г	56,72
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	13,70	53,00	54-2гн	2022н	15
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	5	0,5	25,3	119	65	ТТК	8
Итого за прием пищи:	510	17,72	16,30	83,61	522,12			89,72
Обед								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,05	2,22	12,55	87,2	112	2017м	12,00
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 90/30	120	11,97	12,28	7,97	190,09	71/31	ТТК	30,42
КАША ПШЕННАЯ	150	8,27	6,84	34,18	225,90	30,1	ТТК	17,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	13,70	53,00	54-2гн	2022н	8,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,00	0,60	30,36	142,80	65	ТТК	4,20
Итого за прием пищи:	730	28,49	21,94	98,76	698,99			71,62
Итого за день:	1240	46,21	38,24	182,37	1221,11			161,34

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов (7-11 лет) в виде завтраков и детей с ОВЗ 1-4 классов (7-11 лет) в виде завтраков и обедов, получающих начальное общее образование

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/ СОЛЕННЫЕ В НАРЕЗКЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,6	0,0	1,4	8,0	70/71	2017м	15
ПШОВ ИЗ СВИНИНЫ	200	17,40	14,20	52,30	408,00	55	ТТК	51,72
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	18,60	78,00	12	ТТК	15
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	5	0,5	25,3	119	65	ТТК	8
Итого за прием пищи:	510	23,60	14,80	97,60	613,00			89,72
Обед								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ В НАРЕЗКЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,6	0,0	1,4	8,0	71/70	2017м	15,00
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЯ	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	2017м	20,00
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С МЯСОМ	200	15,93	20,60	51,90	453,87	458	2017м	24,42
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	18,60	78,00	12	ТТК	8,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,00	0,60	30,36	142,80	65	ТТК	4,20
Итого за прием пищи:	720	24,54	25,26	100,20	754,47			71,62
Итого за день:	1230	48,14	40,06	197,8	1367,47			161,34

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов (7-11 лет) в виде завтраков и детей с ОВЗ 1-4 классов (7-11 лет) в виде завтраков и обедов, получающих начальное общее образование

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	17,30	11,22	3,90	157,70	54-14р	2017м	41,72
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ 200/10	200	4,02	4,28	28,50	172,46	125	2017м	25
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	13,70	53,00	54-3гн	2022н	15
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	5	0,5	25,3	119	65	ТТК	8
Итого за прием пищи:	570	26,52	16,00	71,40	502,16			89,72
Обед								
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	8,68	3,65	15,6	140,96	37	ТТК	23,36
КОГТЕЛЕТЫ МЯСО-КАПУСТНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 90/30	120	9,87	12,08	7,84	180,84	43	ТТК	19,06
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,70	5,70	28,20	195,70	203	2010м	17,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00	54-3гн	2022н	8,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	8,00	0,80	40,48	190,40	65	ТТК	4,20
Итого за прием пищи:	750	30,55	0,80	107,32	767,90			71,62
Итого за день:	1320	57,07	16,8	178,72	1270,06			161,34

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов (7-11 лет) в виде завтраков и детей с ОВЗ 1-4 классов (7-11 лет) в виде завтраков и обедов, получающих начальное общее образование

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	14,50	11,04	38,04	276,24	54-3г	2022г	37,72
яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	209	2017м	15
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	13,70	53,00	54-2гн	2022г	15
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,00	0,60	30,36	142,80	65	ТТК	7
Итого за прием пищи:	500,00	25,78	16,24	82,38	534,88			74,72
Обед								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/ СОЛЕННЫЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,48	0,1	1,5	8,5	71	2017м	17,00
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,61	4,07	9,58	85,80	96	2017м	20,24
ПЛОД ИЗ СВИНИНЫ	200	17,40	14,20	52,30	408,00	55	ТТК	22,18
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	13,70	53,00	54-2гн	2022г	8,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	8,00	0,80	40,48	190,40	65	ТТК	4,20
Итого за прием пищи:	740	27,69	19,19	117,56	745,72			71,62
Итого за день:	1240	53,47	35,43	199,94	1280,6			146,34

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов (7-11 лет) в виде завтраков и детей с ОВЗ 1-4 классов (7-11 лет) в виде завтраков и обедов, получающих начальное общее образование

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша жидкая молочная манная	180	5,9	8,97	21,77	183,43	14,1	ТТК	29,72
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35/5/10	50	5,50	4,84	17,30	119,00	3	2017м	25
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,80	3,90	9,30	87,50	54-23гн	2022н	15
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017м	12
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	5	0,5	25,3	119	65	ТТК	8
Итого за прием пищи:	600	20,8	18,81	87,97	577,33			89,72
Обед								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,05	2,22	12,55	87,2	112	2017м	15,00
КОГЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 90/30	120	11,97	12,28	7,97	190,09	71/31	ТТК	27,42
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,70	5,70	28,20	195,70	203	2017м	17,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	18,60	78,00	12	ТТК	8,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	7,00	0,70	35,42	166,60	65	ТТК	4,20
Итого за прием пищи:	740	25,32	21,00	102,74	717,59			71,62
Итого за день:	1340	46,12	39,81	190,71	1294,92			161,34

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов (7-11 лет) в виде завтраков и детей с ОВЗ 1-4 классов (7-11 лет) в виде завтраков и обедов, получающих начальное общее образование

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Консервы закусочные овощные (икра кабачковая)	60	0,72	3,18	3,66	45,00	17	ТТК	10
ПРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С МЯСОМ	200	9,60	15,60	36,50	285,00	458	2002г	57,72
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	18,60	78,00	12	ТТК	15
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	5	0,5	25,3	119	65	ТТК	7
Итого за прием пищи:	510	15,92	19,38	84,06	527,00			89,72
Обед								
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЯ	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	2017м	13,56
Тефтели с рисом из свинины в томатном соусе 80/20	100	10,2	12,2	15,5	212	67	ТТК	20,00
Каша рассыпчатая пшеничная	150	7,29	6,84	36,05	228,60	27,1	ТТК	25,86
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,00	0,60	30,36	142,80	65	ТТК	8,00
ЧАЙ КАРКАДЕ	200	0,20	0,00	9,20	62,00	4	ТТК	4,20
Итого за прием пищи:	710	25,10	23,60	97,43	717,20			71,62
Итого за день:	1220	41,02	42,98	181,49	1244,2			161,34

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов (7-11 лет) в виде завтраков и детей с ОВЗ 1-4 классов (7-11 лет) в виде завтраков и обедов, получающих начальное общее образование

8 день

8 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	Цена	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ/СОЛЕННЫЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,41	0,1	0,84	5,0	70/71	2017м	15	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	15,20	16,50	24,80	289,00	11	ТТК	51,72	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	13,70	53,00	54-45гн	2022н	15	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	5	0,5	25,3	119	65	ТТК	8	
Итого за прием пищи:	510	20,81	17,1	64,64	466,0			89,72	
Обед									
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,44	3,94	10,75	83	82	2017м	13,00	
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	11,60	11,80	13,00	159,00	229	2017м	29,42	
КАША ПШЕННАЯ	150	8,27	6,84	34,18	225,90	30,1	ТТК	17,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	8,00	0,80	40,48	190,40	65	ТТК	4,20	
ЧАЙ КАРКАДЕ	200	0,20	0,00	9,20	62,00	4	ТТК	8,00	
Итого за прием пищи:	750	29,51	23,4	107,61	720,3			71,62	
Итого за день:	1260	50,32	40,43	172,25	1186,3			161,34	

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов (7-11 лет) в виде завтраков и детей с ОВЗ 1-4 классов (7-11 лет) в виде завтраков и обедов, получающих начальное общее образование

9 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 90/30	120	11,97	12,28	7,97	190,09	71/31	ТТК	53,72
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	3,70	5,70	28,20	195,70	203	2017м	15
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00	54-3гн	2022н	15
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,00	0,30	15,18	71,40	65	ТТК	6
Итого за прием пищи:	500	18,97	18,28	66,55	517,19			89,72
Обед								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,05	2,22	12,55	87,2	112	2017м	15,00
КОТЛЕТЫ МЯСО-КАПУСТНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ 90/30	120	9,87	12,08	7,84	180,84	43	ТТК	27,42
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	160	3,04	4,50	24,55	151,40	125	2017м	17,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00	54-3гн	2022н	8,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	8,00	0,80	40,48	190,40	65	ТТК	4,20
Итого за прием пищи:	760	23,26	19,60	100,62	669,84			71,62
Итого за день:	1260	42,23	37,88	167,17	1187,03			161,34

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов (7-11 лет) в виде завтраков и детей с ОВЗ 1-4 классов (7-11 лет) в виде завтраков и обедов, получающих начальное общее образование

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Вареники с творогом 180/5	185	30,4	11,5	25,6	327,0	218	2017м	54,72
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	338	12
ЧАЙ КАРКАДЕ	200	0,20	0,00	9,20	62,00	4	ТТК	15
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	5	0,5	25,3	119	65	ТТК	8
Итого за прием пищи:	555	36,20	12,60	74,40	576,40			89,72
Обед								
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,9	0,10	5,10	24,40	52	2017м	14,76
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,61	4,07	9,58	85,80	96	2017м	20,24
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С МЯСОМ	200	9,60	15,60	36,50	285,00	458	2002г	24,42
ЧАЙ КАРКАДЕ	200	0,20	0,00	9,20	62,00	4	ТТК	8,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	6,00	0,60	30,36	142,80	65	ТТК	4,20
Итого за прием пищи:	720	18,31	20,37	90,74	600,00			71,62
Итого за день:	1275	54,51	32,97	165,14	1176,4			161,34

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации бесплатного горячего питания обучающихся 1-4 классов (7-11 лет) в виде завтраков и детей с ОВЗ 1-4 классов (7-11 лет) в виде завтраков и обедов, получающих начальное общее образование

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	ут	ккал
Итого за период	480,22	363,84	1 822,69	12 486,30
Среднее значение за период	48,02	36,38	182,27	1 248,63
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делли плюс, 2017. - 543с.

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 НИИЗД 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.: Делли принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делли принт, 2011. - 584с.