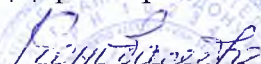


«Согласовано»

Директор МКОУ СШ №3

 В.Э.Коновалова

« 12 » января 2026г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель

Шевченко Оксана Геннадьевна

 О.Г.Шевченко

« 12 » января 2026г.

ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации горячего питания
учащихся (7-11 лет)
МКОУ СШ №3

г.Калача – на Дону
Волгоградской области
2026г.

возрастная категория: 7-11 лет

прием пищи	наименование	вес	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	цена за ед.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
неделя 1	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная манная	160	8,25	8,98	23,2	161	№ 168, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.193	54,07
день 1	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	4,47
завтрак	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 154, сборник рецептов: А. Клявина "большой рецептурный кулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептов	7,45
	сыр российский	15	4,65	5,42	0,04	54,45	ТТК6	14,17
	булочка к чаю	30	2,16	2,88	13,22	95,1	ТТК8	17,81
	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338, сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	26,00
итого за завтрак		535	18,04	17,99	75,92	484,29		123,97
неделя 1								
день 2	пельмени с заправкой (сл масло)	220	14,25	16,54	41,23	325,25	ТТК13	82,70
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	4,47
	кофейный напиток с молоком	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 395, сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	10,80
	горошек зеленый консервированный	60	2,2	0,1	9,8	55	ТТК7	26,00
итого за завтрак		510	19,16	18,99	82,31	556,15		123,97
неделя 1								
день 3	пюре картофельное	150	2,05	4,8	20,45	137,25	№ 694, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.319	22,21
завтрак	котлета мясная(куриная)	100	13,25	8,85	15,7	228,75	ТТК11	63,84
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	4,47
	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 154, сборник рецептов: А. Клявина "большой рецептурный кулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептов	7,45
	овощной салат с м/р	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	26,00
итого за завтрак		580	18,938	19,04	74,46	578,64		123,97

неделя 1								
день 4	блины с начинкой (сгущенка)	225	8,46	3,1	44,15	251	ТТК18	66,30
завтрак	сыр российский	20	4,82	5,42	0,06	62,7	ТТК16	16,40
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	4,47
	кофейный напиток с молоком	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 395,сборник рецептур на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	10,80
	печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	ТТК4	26,00
итого за завтрак		510	17,19	16,77	81,69	554,6		123,97
примерное рекомендованное меню горячих завтраков							АУКЦИОН 2026 г.	

возрастная категория: 7-11 лет

прием пищи	наименование	вес	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	цена за ед.
1	2	3	белки (г)	жиры(г)	углевод	7	8	9
неделя 1								
день 5	макароны отварные	150	2,36	2,21	30,25	135	№ 688,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. с 317	16,81
завтрак	куриные окорочка отварные с маслом	100	12,23	11,85	4,69	221,25	№868 ,сборник рецептур на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	69,24
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	4,47
	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 154,сборник рецептур: А. Клявина "большой рецептурныйкулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептур	7,45
	овощной салат с м/р	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	26,00
итого за завтрак		580	18,228	19,45	73,25	568,89		123,97
неделя 2	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная рисовая	160	9,38	8,76	29,87	221,25	№ 168,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.193	66,30
день 6	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	4,47
завтрак	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338,сборник рецептур на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	26,00
	кофейный напиток с молоком	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 395,сборник рецептур на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	10,80
	сыр российский	20	4,82	5,42	0,06	62,7	ТТК6	16,40
итого за завтрак		510	17,31	16,93	71,01	506,85		123,97

неделя 2								
день 7	гречка отварная	150	5,45	2,24	16,02	135	№ 679,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.315	22,21
завтрак	гуляш (курица)	110	8,23	10,32	5,9	168	№ 591,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.268	59,37
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	4,47
	компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	102,23	№ 349,сборник рецептур на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	11,92
	овощной салат с м/р	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	26,00
итого за завтрак		590	17,83	18,03	77,91	566,43		123,97

примерное рекомендованное меню горячих завтраков

АУКЦИОН 2026 г.

возрастная категория: 7-11 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	цена за ед.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
неделя 2								
день 8	плов из птицы	230	9,8	7,9	44,61	268,25	№ 304,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.296	71,88
завтрак	сыр российский	15	4,65	5,42	0,04	54,45	ТТК6	14,17
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	4,47
	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 154,сборник рецептур: А. Клявина "большой рецептурныйкулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептур	7,45
	печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	ТТК4	26,00
итого за завтрак		510	18,228	19,53	80,51	514,44		123,97
неделя 2	макароны отварные	150	2,36	2,21	30,25	135	№ 688,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.317	16,81
день 9	тефтели мясные	110	12	9,25	6,2	160	№ 287 ,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.628	65,89
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	4,47
	кофейный напиток с молоком	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 395,сборник рецептур на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	10,80
	овощная нарезка с м/р	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	26,00
итого за завтрак		590	18,13	18,89	76,38	556,80		123,97

неделя 2	гречка отварная	150	5,45	2,24	16,02	135	№ 679,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.315	22,21
день 10	шницель	100	8,6	16,31	22,36	228,75	№794	63,84
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	4,47
	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 154,сборник рецептур: А. Клявия "большой рецептурныйкулинар ный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептур	7,45
	горошек зеленый консервированный	60	2,2	0,1	9,8	55	ТТК7	26,00
итого за завтрак		540	18,828	18,96	77,84	545,49		123,97
итого за 10 дней			181,88	184,58	771,28	5432,58		
среднее значение за период			18,188	18,458	77,128	543,258		
содержание Б,Ж,У в меню за период в %			3,2	3,1	12,25			
от калорийности								