

Согласовано

Директор

*Ильинец*



01.01.2026



Утверждаю

Директор ООО "Славия"

Оноприенко Ю.М.

01.01.2026



## Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

2026

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ**

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	2.2	0.7	12.8	62.0	ТТК № 1,2,3,4,5	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1.9	6.5	7.5	90.3	88	2011
Фрикадельки из птицы с соусом № 297/593	100/30	16.5	14.8	8.9	212.7	297/593	2011/2004
Рис отварной с овощами № 180	180	4.3	5.0	31.8	213.8	180	2016
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0.4	0.0	30.8	126.5	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2.5	0.4	16.5	79.2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>31.5</b>	<b>27.7</b>	<b>132.6</b>	<b>899.3</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ**

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0.8	0.2	1.7	12.7	TTK № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с крупой (рис) № 101	250	1.9	2.8	12.1	108.0	101	2011
Гречка по-купечески №468	200	21.9	25.3	40.1	429.4	468	2024
Чай черный с яблоком № 547	200	0.1	0.0	28.2	95.3	TTK547	2025
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	TTK № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2.5	0.4	16.5	79.2	TTK № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>30.2</b>	<b>28.9</b>	<b>118.1</b>	<b>816.5</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ**

**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0.8	0.2	1.7	12.7	TTK № 1,2,3,4,5	
Суп из овощей №135	250	1.9	3.8	11.1	85.4	135	2004
Фрикадельки рыбные №240	100	13.3	15.6	10.9	140.0	240	2011
Соус томатный №593	30	1.1	2.5	2.5	52.0	593	2004
Картофель отварной или картофельное пюре №125128	180	4.7	4.7	30.0	237.4	125/128	2011
Компот из свежих плодов № 631	200	0.2	0.2	27.1	111.1	631	2004
Хлеб пшеничный	60	4.4	0.4	29.2	137.8	TTK № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3.2	0.4	20.6	98.9	TTK № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>970</b>	<b>29.6</b>	<b>27.8</b>	<b>133.1</b>	<b>875.3</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ**

**4 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0.8	0.2	1.7	12.7	TTK № 1,2,3,4,5	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1.9	3.1	7.5	90.3	88	2011
Гуляш из филе птицы №337	100	13.8	20.7	1.2	200.0	290	2011
Макаронные изделия отварные №203	180	6.5	6.8	33.1	247.7	203	2011
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0.4	0.0	30.8	126.5	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8	TTK № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2.5	0.4	16.5	79.2	TTK № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>29.6</b>	<b>31.5</b>	<b>115.1</b>	<b>871.2</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ**

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0.8	0.2	1.7	12.7	TTK № 1,2,3,4,5	
Борщ с капустой и картофелем №82	250	1.6	4.0	10.4	84.5	82	2011
Тефтели с соусом 2-вариант № 462/593	100/30	10.4	22.0	15.9	281.3	462/593	2004
Каша вязкая гречневая № 302	180	7.9	5.0	33.4	213.8	302	2004
Чай черный с яблоком № 547	200	0.1	0.0	28.2	95.3	TTK547	2025
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8	TTK № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2.5	0.4	16.5	79.2	TTK № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>27.0</b>	<b>31.9</b>	<b>130.4</b>	<b>881.6</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ**

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0.8	0.2	1.7	12.7	TTK № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с горохом №102	250	5.8	5.5	21.0	147.3	102	2011
Птица, тушенная в соусе с овощами №488	230	14.8	25.0	24.9	378.4	488	2004
Компот из смеси сухофруктов (изюм) №348	200	0.5	0.1	27.4	112.6	348	2011
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8	TTK № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2.5	0.4	16.5	79.2	TTK № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>28.1</b>	<b>31.5</b>	<b>115.8</b>	<b>845.0</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ**

**7 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0.8	0.2	1.7	12.7	TTK № 1,2,3,4,5	
Суп из овощей №135	250	1.5	3.5	11.1	85.4	135	2004
Котлета рубленая из птицы №294	100	16.2	20.8	15.1	247.8	294	2011
Макаронные изделия отварные №203	180	6.5	6.8	28.2	247.7	203	2011
Компот из свежих плодов № 631	200	0.2	0.2	27.1	111.1	631	2011
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8	TTK № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2.5	0.4	16.5	79.2	TTK № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>31.4</b>	<b>32.2</b>	<b>124.0</b>	<b>898.7</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0.8	0.2	1.7	12.7	TTK № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	250	2.9	2.8	11.4	117.5	103	2011
Тефтели с соусом 2-вариант № 462/593	100/30	10.4	22.0	15.9	281.3	462/593	2004
Каша вязкая гречневая № 302	180	7.3	5.8	33.4	213.8	302	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0.4	0.0	30.8	126.5	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8	TTK № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2.5	0.4	16.5	79.2	TTK № 7	
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>950</b>	<b>28.0</b>	<b>31.5</b>	<b>134.0</b>	<b>945.8</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ**

**9 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0.8	0.2	1.7	12.7	TTK № 1,2,3,4,5	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1.9	5.0	9.3	90.3	88	2011
Плов из птицы №291	230	21.3	26.1	42.0	437.2	291	2011
Чай черный с яблоком № 547	200	0.1	0.0	28.2	95.3	TTK547	2025
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8	TTK № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3.2	0.4	20.6	98.9	TTK № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>31.0</b>	<b>32.0</b>	<b>126.1</b>	<b>849.2</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ**

**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0.8	0.2	1.7	12.7	TTK № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с горохом №102	250	5.8	5.5	15.2	147.3	102	2011
Фрикадельки рыбные №240	100	12.3	14.2	10.9	140.0	240	2011
Соус томатный №593	30	1.1	2.5	2.5	52.0	593	2004
Картофель отварной или картофельное пюре №125/128	180	4.7	4.7	43.3	237.4	125/128	2011
Компот из свежих плодов № 631	200	0.2	0.2	19.5	91.9	631	2004
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8	TTK № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2.5	0.4	16.5	79.2	TTK № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>31.1</b>	<b>28.0</b>	<b>133.9</b>	<b>875.3</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ**

**11 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0.8	0.2	1.7	12.7	TTK № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с крупой (рис) № 101	250	1.9	2.8	12.1	87.5	101	2011
Фрикадельки из птицы с соусом № 297/593	100/30	15.6	18.3	8.9	212.7	297/593	2011/2004
Макаронные изделия отварные №203	180	6.5	6.8	28.2	247.7	203	2011
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0.4	0.0	30.8	126.5	349	2011
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8	TTK № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2.5	0.4	16.5	79.2	TTK № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>31.4</b>	<b>28.8</b>	<b>122.5</b>	<b>881.1</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ**

**12 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0.8	0.2	1.7	12.7	TTK № 1,2,3,4,5	
Борщ с капустой и картофелем №82	250	5.9	4.0	27.3	121.0	82	2011
Птица, тушенная в соусе с овощами №488	230	14.8	26.0	16.6	394.0	488	2004
Чай черный с яблоком № 547	200	0.1	0.0	28.2	95.3	TTK547	2025
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.4	114.8	TTK № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2.5	0.4	16.5	79.2	TTK № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>27.8</b>	<b>30.9</b>	<b>114.7</b>	<b>817.0</b>		
<b>ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ</b>							
<b>Итого</b>		<b>6</b>	<b>ж</b>	<b>уг</b>	<b>ккал</b>		
<b>Итого за период</b>		<b>356.7</b>	<b>362.7</b>	<b>1,500.3</b>	<b>10,456.0</b>		
<b>Среднее значение за период</b>		<b>29.7</b>	<b>30.2</b>	<b>125.0</b>	<b>871.3</b>		

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Гутельяна. -

М: ДелоДи 2011. - 544с.

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В. 1.

М: Хлебопродукты 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 2 / 6с. Скурихин И.М., Гутельян

В.А.