

Согласовано
Директор



*Шиваева С.И.
Мамова*

Утверждаю
Директор ООО "Славия"



Онопrienко Ю.М.

12.01.2026

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда)
обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

2026

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1.3	0.4	7.7	37.0	ТТК № 1,2,3,4,5	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1.5	4.0	5.4	72.2	88	2011
Фрикадельки из птицы с соусом № 297/593	90/30	15.0	12.8	8.0	191.4	297/593	2011/2004
Рис отварной с овощами №180	150	3.1	5.9	29.8	178.2	180	2016
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0.4	0.0	30.8	126.5	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2.5	0.4	16.5	79.2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	810	26.8	23.7	117.7	776.4		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) 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			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0.5	0.1	1.0	7.6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с крупой (рис) № 101	200	1.5	2.2	9.7	70.0	101	2011
Гречка по-купечески №468	200	15.6	21.7	30.6	429.4	468	2024
Чай черный с яблоком № 547	200	0.1	0.0	28.2	95.3	ТТК547	2025
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2.5	0.4	16.5	79.2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	740	23.2	24.6	105.5	773.4		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) 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			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0.5	0.1	1.0	7.6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп из овощей №135	200	1.5	3.0	8.9	68.3	135	2004
Фрикадельки рыбные №240	90	12.0	12.8	9.8	126.0	240	2011
Соус томатный №593	30	1.1	2.9	2.5	52.0	593	2004
Картофель отварной или картофельное пюре №125	150	4.0	4.0	27.1	210.8	125/128	2011
Компот из свежих плодов № 631	200	0.2	0.2	27.1	111.1	631	2004
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	
Итого за прием пищи:	820	25.5	23.7	117.2	769.8		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0.5	0.1	1.0	7.6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1.5	2.1	5.4	72.2	88	2011
Гуляш из филе птицы №337	90	11.4	18.9	0.4	194.0	337	2004
Макаронные изделия отварные №203	150	5.5	5.7	28.1	206.4	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	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2.5	0.4	16.5	79.2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	790	25.5	27.5	106.5	800.7		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0.5	0.1	1.0	7.6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Борщ с капустой и картофелем №82	200	4.5	2.0	7.5	84.5	82	2011
Тефтели с соусом 2-вариант № 462/593	90/30	9.4	18.8	14.3	223.2	462/593	2004
Каша вязкая гречневая №302	150	3.1	5.9	29.8	178.2	302	2004
Чай черный с яблоком № 547	200	0.1	0.0	28.2	95.3	ТТК547	2025
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	40	2.5	0.4	16.5	79.2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	810	23.1	27.4	116.8	759.9		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0.5	0.1	1.0	7.6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с горохом №102	200	4.6	4.4	15.2	117.8	102	2011
Птица, тушенная в соусе с овощами №488	200	12.9	22.3	16.4	329.0	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	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	40	2.5	0.4	16.5	79.2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	750	24.7	27.6	100.8	761.0		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0.5	0.1	1.0	7.6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп из овощей №135	200	0.6	2.2	6.2	68.3	135	2004
Котлета рубленая из птицы №294	90	14.6	18.7	13.6	223.0	294	2011
Макаронные изделия отварные №203	150	5.5	5.7	33.3	206.4	203	2011
Компот из свежих плодов № 631	200	0.2	0.2	27.1	111.1	631	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.1	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2.5	0.4	16.5	79.2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	780	26.9	27.5	117.2	786.7		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

8 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0.5	0.1	1.0	7.6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	200	4.2	2.2	5.3	94.0	103	2011
Тефтели с соусом 2-вариант № 462/593	90/30	9.4	18.8	14.3	223.2	462/593	2004
Каша вязкая гречневая №302	150	3.1	5.9	29.8	178.2	302	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0.4	0.0	30.8	126.5	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.1	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2.5	0.4	16.5	79.2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	810	23.1	27.6	117.2	799.8		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0.5	0.1	1.0	7.6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1.5	4.0	7.4	72.2	88	2011
Плов из птицы №291	200	18.8	22.1	36.5	389.0	291	2011
Чай черный с яблоком № 547	200	0.1	0.0	28.2	95.3	ТТК547	2025
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2.5	0.4	16.5	79.2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	740	26.4	26.8	109.1	735.2		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0.5	0.1	1.0	7.6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с горохом №102	200	4.6	4.4	15.2	117.8	102	2011
Фрикадельки рыбные №240	90	12.0	12.8	9.8	126.0	240	2011
Соус томатный №593	30	1.1	2.9	2.5	52.0	593	2004
Картофель отварной или картофельное пюре №125/128	150	3.1	4.0	33.3	210.8	125/128	2011
Компот из свежих плодов № 631	200	0.2	0.2	19.5	91.9	631	2004
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2.5	0.4	16.5	79.2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	810	27.0	25.0	117.2	777.2		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0.5	0.1	1.0	7.6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с крупой (рис) № 101	200	1.5	2.2	7.8	70.0	101	2011
Фрикадельки из птицы с соусом № 297/593	90/30	13.5	15.9	8.0	191.4	297/593	2011/2004
Макаронные изделия отварные №203	150	5.5	5.7	33.3	206.4	203	2011
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0.4	0.0	30.8	126.5	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2.5	0.4	16.5	79.2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	810	26.9	24.5	116.9	773.0		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0.5	0.1	1.0	7.6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Борщ с капустой и картофелем №82	200	3.4	4.0	16.0	84.5	82	2011
Птица, тушенная в соусе с овощами №488	200	12.9	22.6	14.4	329.0	488	2004
Чай черный с яблоком № 547	200	0.1	0.0	28.2	95.3	ТТК547	2025
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.4	114.8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2.5	0.4	16.5	79.2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	750	23.1	27.4	100.5	710.4		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	302.2	312.9	1,342.2	9,223.1
Среднее значение за период	25.2	26.1	111.9	768.6

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

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

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

