

Директор



Согласовано

*Ивановская С.И.*  
*Иванова*

Утверждаю  
Директор ООО "Славия"

Оноприенко Ю.М.

.01.2026

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (обед + полдник) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ

2026

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда, полдники) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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>		
<b>Полдник</b>							
Сок фруктовый № 707	200	1.1	0.2	19.5	83.4	707	2004
Яблоки печеные №372	150	0.6	0.6	37.4	161.4	372	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>1.7</b>	<b>0.8</b>	<b>56.9</b>	<b>244.8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>33.2</b>	<b>28.5</b>	<b>189.5</b>	<b>1,144.1</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда, полдниги) ОВЗ 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	ТТК № 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	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	
<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>		
<b>Полдник</b>							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4.0	5.0	36.0	202.0		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Чай с сахаром каркаде №685	200/15	0.2	0.0	15.0	60.5	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>4.6</b>	<b>5.4</b>	<b>60.5</b>	<b>308.1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>34.8</b>	<b>34.3</b>	<b>178.6</b>	<b>1,124.6</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда, полдниги) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ**

**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	ТТК № 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	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3.2	0.4	20.6	98.9	ТТК № 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>		
<b>Полдник</b>							
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0.6	0.6	14.3	68.4	338	2011
Сок фруктовый № 707	200	1.1	0.2	19.5	83.4	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>1.7</b>	<b>0.8</b>	<b>33.8</b>	<b>151.8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>31.3</b>	<b>28.6</b>	<b>166.9</b>	<b>1,027.1</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда, полдники) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ**

**4 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	ТТК № 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	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2.5	0.4	16.5	79.2	ТТК № 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>		
<b>Полдник</b>							
Бутерброд с маслом №1	30/10	2.3	7.5	14.7	135.0	1	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/5	0.3	0.0	15.2	60.0	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>362</b>	<b>3.0</b>	<b>7.9</b>	<b>39.4</b>	<b>240.6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>32.6</b>	<b>39.4</b>	<b>154.5</b>	<b>1,111.8</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда, полдни) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ**

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	ТТК № 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	ТТК547	2025
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>27.0</b>	<b>31.9</b>	<b>130.4</b>	<b>881.6</b>		
<b>Полдник</b>							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4.0	5.0	36.0	202.0		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Чай с сахаром №376	200/15	0.1	0.0	17.3	59.3	376	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>4.5</b>	<b>5.4</b>	<b>62.8</b>	<b>306.9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>31.5</b>	<b>37.3</b>	<b>193.2</b>	<b>1,188.5</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда, полдниги) ОВЗ 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	ТТК № 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	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2.5	0.4	16.5	79.2	ТТК № 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>		
<b>Полдник</b>							
Бутерброд с маслом №1	40/10	2.8	9.4	18.4	168.6	1	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	120	0.5	0.5	11.4	54.7	338	2011
Сок фруктовый № 707	180	0.9	0.2	17.7	80.3	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>4.2</b>	<b>10.1</b>	<b>47.5</b>	<b>303.6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>32.3</b>	<b>41.6</b>	<b>163.3</b>	<b>1,148.6</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда, полдниги) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ**

7 день

	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	ТТК № 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	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2.5	0.4	16.5	79.2	ТТК № 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>		
<b>Полдник</b>							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4.0	5.0	36.0	202.0		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Чай с молоком №378	200	1.6	1.2	17.3	86.6	378	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>6.0</b>	<b>6.6</b>	<b>62.8</b>	<b>334.2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37.4</b>	<b>38.8</b>	<b>186.8</b>	<b>1,232.9</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда, полдни) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ**

8 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	ТТК № 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	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>28.0</b>	<b>31.5</b>	<b>134.0</b>	<b>945.8</b>		
<b>Полдник</b>							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4.0	5.0	36.0	202.0		
Фрукты свежие (яблоко) №338	120	0.5	0.5	11.4	54.7	338	2011
Сок фруктовый № 707	180	0.9	0.2	17.7	80.3	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>5.4</b>	<b>5.7</b>	<b>65.1</b>	<b>337.0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>33.4</b>	<b>37.2</b>	<b>199.1</b>	<b>1,282.8</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда, полдниги) ОВЗ 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	ТТК № 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	ТТК547	2025
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.3	114.8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3.2	0.4	20.6	98.9	ТТК № 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>		
<b>Полдник</b>							
Бутерброд с маслом №1	30/10	2.3	7.5	14.7	135.0	1	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Чай с сахаром №376	200/15	0.1	0.0	17.3	59.3	376	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>2.8</b>	<b>7.9</b>	<b>41.5</b>	<b>239.9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>33.8</b>	<b>39.9</b>	<b>167.6</b>	<b>1,089.1</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда, полдни) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ**

**10 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	ТТК № 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	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>31.1</b>	<b>28.0</b>	<b>133.9</b>	<b>875.3</b>		
<b>Полдник</b>							
Яблоки печеные №372	150	0.6	0.6	37.4	161.4	372	2011
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/5	0.3	0.0	15.2	60.0	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>372</b>	<b>0.9</b>	<b>0.6</b>	<b>52.6</b>	<b>221.4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>32.0</b>	<b>28.6</b>	<b>186.5</b>	<b>1,096.7</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда, полдни) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ**

**11 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	ТТК № 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	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>31.4</b>	<b>28.8</b>	<b>122.5</b>	<b>881.1</b>		
<b>Полдник</b>							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4.0	5.0	36.0	202.0		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Чай с молоком №378	200	1.7	1.2	17.3	86.6	378	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>6.1</b>	<b>6.6</b>	<b>62.8</b>	<b>334.2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37.5</b>	<b>35.4</b>	<b>185.3</b>	<b>1,215.3</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда, полдниги) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ**

**12 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	ТТК № 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	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	
<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>Полдник</b>							
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0.6	0.6	14.3	68.4	338	2011
Сок фруктовый № 707	200	1.1	0.2	19.5	83.4	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>1.7</b>	<b>0.8</b>	<b>33.8</b>	<b>151.8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>29.5</b>	<b>31.7</b>	<b>148.5</b>	<b>968.8</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда, полдники) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ**

<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>399.3</b>	<b>421.3</b>	<b>2,119.8</b>	<b>13,630.3</b>
<b>Среднее значение за период</b>				<b>33.3</b>	<b>35.1</b>	<b>176.7</b>	<b>1,135.9</b>

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

М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделия для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Г.

Поплиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

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

В А

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 494019814567463202440781399424456389502397626860

Владелец Сулейманова Татьяна Александровна

Действителен с 16.03.2026 по 16.03.2027