

Директор

Согласовано



Утверждаю  
Директор ООО "Славия"

Оноприенко Ю.М.

12.01.2026

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

2026

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

1 день						
Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г			
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>26,8</b>	<b>23,7</b>	<b>117,7</b>	<b>776,4</b>	

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	2 день			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>							
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	
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>740</b>	<b>23,2</b>	<b>24,6</b>	<b>105,5</b>	<b>773,4</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 7-11 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)	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	
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>820</b>	<b>25,5</b>	<b>23,7</b>	<b>117,2</b>	<b>769,8</b>		

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

Прием пищи, наименование блюда	4 день			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
	Масса порции	Пищевые вещества	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6 1,2,3,4,5	ТТК № 88 2011
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	2,1	5,4	72,2 194,0	337 2004
Гуляш из filet птицы №337	90	11,4	18,9	0,4		
Макаронные изделия отварные №203	150	5,5	5,7	28,1	206,4 126,5	203 349
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8		2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8 79,2	ТТК № 6 ТТК № 7
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>25,5</b>	<b>27,5</b>	<b>106,5</b>	<b>800,7</b>	

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

Прием пиши, 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)	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 пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>810</b>	<b>23,1</b>	<b>27,4</b>	<b>116,8</b>	<b>759,9</b>		

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

**б день**

Прием пищи, наименование блюда	б день			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
	Масса порции	Пищевые вещества	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6 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 пекинянный	40	2,5	0,4	16,5	79,2 ТТК № 7	
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>750</b>	<b>24,7</b>	<b>27,6</b>	<b>100,8</b>	<b>761,0</b>	

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	7 день			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)	60	0,5	0,1	1,0	7,6 1,2,3,4,5	ТТК №	
Суп из овощей №135	200	0,6	2,2	6,2	68,3 135	135	2004
Котлета рубленая из птицы №294	90	14,6	18,7	13,6	223,0 294	223,0	2011
Макаронные изделия отварные №203	150	5,5	5,7	33,3	206,4 203	206,4	2011
Компот из свежих плодов № 631	200	0,2	0,2	27,1	111,1 631	111,1	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,1 ГТК № 6	91,1	ГТК № 6
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2 ГТК № 7	79,2	ГТК № 7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>26,9</b>	<b>27,5</b>	<b>117,2</b>	<b>786,7</b>		

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

		8 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)	60	0,5	0,1	1,0	7,6 1,2,3,4,5	ТТК № 103	2011
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	ГТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ГТК № 7	
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>810</b>	<b>23,1</b>	<b>27,6</b>	<b>117,2</b>	<b>799,8</b>		

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

**9 день**

Прием пищи, наименование блюда	9 день			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
	Масса порции	Пищевые вещества	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6 1,2,3,4,5	ТГК № 2025
Шк из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4,0	7,4	72,2 88	2011
Глоб из птицы №291	200	18,8	22,1	36,5	389,0 291	
Чай черный с яблоком № 547	200	0,1	0,0	28,2	95,3 ТГК547	2025
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9 ТГК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2 ТГК № 7	
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>740</b>	<b>26,4</b>	<b>26,8</b>	<b>109,1</b>	<b>735,2</b>	

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	10 день			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	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)	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>27,0</b>	<b>25,0</b>	<b>117,2</b>	<b>777,2</b>		

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

Прием пиши, наименование блюда	Масса порции	11 день			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ГТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с крольчатиной (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	ГТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ГТК № 7	
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>810</b>	<b>26,9</b>	<b>24,5</b>	<b>116,9</b>	<b>773,0</b>		

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

Прием пищи, наименование блюда	12 день				Сборник рецептур
	Масса порции	Пищевые вещества		Энергети-ческая ценность, ккал	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	№ туры		
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>750</b>	<b>23,1</b>	<b>27,4</b>	<b>100,5</b>	<b>710,4</b>

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	б	жк	уг	ккал
<b>Итого за период</b>	<b>302,2</b>	<b>312,9</b>	<b>1 342,2</b>	<b>9 223,1</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>25,2</b>	<b>26,1</b>	<b>111,9</b>	<b>768,6</b>

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

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

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