

Согласовано

Директор

Скорняков А.

12.01.2026



Утверждаю

Директор ООО "Славия"

Оноприенко Ю.М.

12.01.2026



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

Прием пищи, наименование блюда	1 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)	100	2,2	0,7	12,8	62,0	ТТК № 1,2,3,4,5
Ши 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

Прием пищи, наименование блюда	2 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)	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-кузбасски №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	
Итого за прием пищи:	<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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	3 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)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	ГТК № 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	
Итого за прием пищи:	970	29,6	27,8	133,1	875,3		

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

Прием пищи, наименование блюда	4 день						
	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур	
			Белки, 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	
Гуляш из филе птицы №337	100	13,8	20,7	1,2	200,0	290	
Макаронные изделия отварные №203	180	6,5	6,8	33,1	247,7	203	
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349	
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>		

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	5 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)	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	
Итого за прием пищи:	<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

Прием пищи, наименование блюда	6 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)	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
Птица, тушенная в соусе с овощами №488	230	14,8	25,0	24,9	378,4	488
Компот из смеси сухофруктов (изюм) №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	348
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:	<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

Прием пищи, наименование блюда	7 день			Сборник рецептур
	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	
Обед	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	№ рецептуры
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,2	12,7 1,2,3,4,5
Суп из овощей №135	250	1,5	3,5	85,4 135
Котлета рубленая из птицы №294	100	16,2	20,8	247,8 294
Макаронные изделия отварные №203	180	6,5	6,8	247,7 203
Компот из свежих плодов № 631	200	0,2	0,2	111,1 631
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	114,8 ТТК № 6
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5 79,2 ТТК № 7
Итого за прием пищи:	920	31,4	32,2	124,0 898,7

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

Прием пищи, наименование блюда	8 день				Сборник рецептур
	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
Обед					
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>

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

Прием пищи, наименование блюда	9 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)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5
Цы из свежей капусты с картофелем №88	250	1,9	5,0	9,3	90,3	88
Плов из птицы №291	230	21,3	26,1	42,0	437,2	291
Чай черный с яблоком № 547	200	0,1	0,0	28,2	95,3	ТТК547
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>	

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

Прием пищи, наименование блюда	10 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)	100	0,8	0,2	1,7	12,7	ГТК № 1,2,3,4,5
Суп картофельный с горохом №102	250	5,8	5,5	15,2	147,3	102
Фрикадельки рыбные №240	100	12,3	14,2	10,9	140,0	240
Соус томатный №593	30	1,1	2,5	2,5	52,0	593
Картофель отварной или картофельное пюре №125/128	180	4,7	4,7	43,3	237,4	125/128
Компот из свежих плодов № 631	200	0,2	0,2	19,5	91,9	631
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ГТК № 6
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ГТК № 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**

Прием пищи, наименование блюда	11 день				Сборник рецептур
	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Обед	
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 гтицы 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
Итого за прием пиши:	950	31,4	28,8	122,5	881,1

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			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)	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	
Итого за прием пищи:	<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>							
Итого		<b>6</b>	<b>ЖК</b>	<b>УГ</b>	<b>ККАЛ</b>		
Итого за период		<b>356,7</b>	<b>362,7</b>	<b>1 500,3</b>	<b>10 456,0</b>		
Среднее значение за период		<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.Г. Могильного и В.А. Тутельяна. -

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

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