



Согласовано

Директор

*МОУ "Новожиженское сс"*  
*Е.Н. Местереев*

01.09.2025

Утверждаю



Директор ООО "Славия"

Озрокова Ю.М.

01.09.2025

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ  
за счет средств родителей(законных представителей)

2025

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)**

**1 день**

**Обед**

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                               |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями №103 | 250          | 2,3              | 2,2         | 16,1        | 94,0                          | 103         | 2011             |
| Чахохбили № 391                               | 80           | 8,2              | 11,7        | 7,6         | 167,5                         | 391         | 2011             |
| Картофель отварной №128                       | 100          | 2,7              | 2,7         | 26,3        | 140,0                         | 128         | 2011             |
| Чай с сахаром и лимоном №377                  | 200/15/5     | 0,3              | 0,0         | 15,2        | 60,0                          | 377         | 2011             |
| Хлеб пшеничный                                | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5        | 91,9                          | ТТК № 6     |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                   | <b>690</b>   | <b>16,4</b>      | <b>16,7</b> | <b>84,6</b> | <b>553,4</b>                  |             |                  |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)**

**2 день**

**Обед**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Суп из овощей с томатом №135   | 250          | 1,5              | 3,0         | 8,9         | 68,3                          | 135         | 2004             |
| Жаркое по -деревенски ТТК      | 150          | 12,7             | 14,6        | 13,9        | 313,0                         | ТТК         |                  |
| Компот из свежих яблок         | 200          | 0,4              | 0,0         | 30,8        | 126,5                         | 342         | 2011             |
| Хлеб пшеничный                 | 40           | 2,8              | 0,2         | 18,0        | 85,0                          | ТТК № 6     |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>640</b>   | <b>17,4</b>      | <b>17,8</b> | <b>71,6</b> | <b>592,8</b>                  |             |                  |



**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)**

**3 день**

**Обед**

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                           |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| Борщ с капустой и картофелем №82          | 250          | 1,6              | 4,0         | 10,4         | 84,5                          | 82          | 2011             |
| Тефтели куриные с соусом № 462            | 90/30        | 15,0             | 14,1        | 31,0         | 291,0                         | 462         | 2011             |
| Макаронные изделия отварные с маслом №203 | 100          | 3,7              | 3,3         | 27,8         | 137,6                         | 203         | 2011             |
| Чай с сахаром и лимоном № 377             | 200/15/5     | 0,2              | 0,0         | 15,0         | 61,6                          | 377         | 2011             |
| Хлеб пшеничный                            | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,9                          | ТТК № 6     |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>               | <b>730</b>   | <b>23,5</b>      | <b>21,6</b> | <b>103,7</b> | <b>666,6</b>                  |             |                  |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)**

**4 день**

**Обед**

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Суп картофельный с крупой (рис) № 101 | 250          | 1,5              | 2,2         | 9,7         | 70,0                          | 101         | 2011             |
| Котлеты рубленые из птицы № 294       | 90           | 8,2              | 11,7        | 7,6         | 167,5                         | 294         | 2011             |
| Картофельное пюре № 125               | 100          | 3,2              | 7,4         | 21,6        | 164,9                         | 125         | 2011             |
| Чай с сахаром каркаде №685            | 200          | 0,2              | 0,0         | 15,0        | 60,5                          | 685         | 2004             |
| Хлеб пшеничный                        | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5        | 91,9                          | ТТК № 6     |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>680</b>   | <b>16,1</b>      | <b>21,5</b> | <b>73,4</b> | <b>554,8</b>                  |             |                  |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)**

**5 день**

**Обед**

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|----------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Рассольник Ленинградский № 96    | 250          | 1,0              | 5,0         | 10,0        | 90,0                          | 96          | 2004             |
| Плов из птицы №492               | 200          | 15,3             | 19,0        | 27,4        | 291,8                         | 492         | 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        | 91,9                          | ТТК № 6     |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>690</b>   | <b>19,7</b>      | <b>24,2</b> | <b>87,7</b> | <b>600,2</b>                  |             |                  |



**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)**

**6 день**

**Обед**

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                           |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Щи из свежей капусты с картофелем №88     | 250          | 1,5              | 4,0         | 7,4         | 72,2                          | 88          | 2011             |
| Фрикадельки куриные в соусе № 297/593     | 90/30        | 9,3              | 7,5         | 5,3         | 124,9                         | 297         | 2011             |
| Макаронные изделия отварные с маслом №203 | 100          | 3,7              | 3,3         | 27,8        | 137,6                         | 203         | 2011             |
| Чай с сахаром и лимоном № 377             | 200/15/5     | 0,2              | 0,0         | 15,0        | 61,6                          | 377         | 2011             |
| Хлеб пшеничный                            | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,6        | 91,9                          | ТТК №6      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>               | <b>730</b>   | <b>17,6</b>      | <b>15,0</b> | <b>75,1</b> | <b>488,2</b>                  |             |                  |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)**

**7 день**

**Обед**

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                         |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Суп картофельный с горохом №102         | 250          | 4,6              | 4,4         | 15,2        | 117,8                         | 102         | 2011             |
| Птица, тушенная в соусе с овощами № 488 | 160          | 12,7             | 16,9        | 10,8        | 246,9                         | 488         | 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        | 91,9                          | ТТК № 6     |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>             | <b>650</b>   | <b>20,7</b>      | <b>21,5</b> | <b>76,3</b> | <b>583,1</b>                  |             |                  |



**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)**

**8 день**

**Обед**

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                               |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями №103 | 250          | 2,3              | 2,2         | 16,1        | 94,0                          | 103         | 2011             |
| Гуляш из филе птицы ТТК № 2                   | 100          | 7,2              | 10,0        | 3,0         | 126,0                         | ТТК № 2     |                  |
| Рис припущенный № 305                         | 100          | 4,0              | 6,0         | 45,0        | 255,0                         | 305         | 2011             |
| Чай с сахаром каркаде №685                    | 200          | 0,2              | 0,0         | 15,0        | 60,5                          | 685         | 2004             |
| Хлеб пшеничный                                | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5        | 91,9                          | ТТК № 6     |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                   | <b>690</b>   | <b>16,7</b>      | <b>18,4</b> | <b>98,6</b> | <b>627,4</b>                  |             |                  |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)**

9 день

**Обед**

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Суп картофельный с крупой (рис) № 101 | 250          | 1,5              | 2,2         | 9,7         | 70,0                          | 101         | 2011             |
| Птица тушеная в соусе                 | 80           | 15,0             | 14,1        | 31,0        | 291,0                         | 290         | 2011             |
| Картофель отварной №128               | 150          | 2,7              | 2,7         | 26,3        | 140,0                         | 128         | 2011             |
| Чай с сахаром и лимоном №377          | 200/15/5     | 0,3              | 0,0         | 15,2        | 60,0                          | 377         | 2011             |
| Хлеб пшеничный                        | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5        | 91,9                          | ТТК № 6     |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>740</b>   | <b>17,5</b>      | <b>17,0</b> | <b>58,3</b> | <b>534,9</b>                  |             |                  |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)**

**10 день**

**Обед**

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| Щи из свежей капусты с картофелем №88 | 250          | 1,5              | 4,0         | 7,4          | 72,2                          | 88          | 2011             |
| Тефтели куриные с соусом № 462        | 90/30        | 9,0              | 6,0         | 7,0          | 116,0                         | 462         | 2011             |
| Рис припущенный с овощами № 513       | 100          | 4,0              | 6,0         | 45,0         | 255,0                         | 513         | 2011             |
| Компот из смеси сухофруктов №349      | 200          | 0,4              | 0,0         | 30,8         | 126,5                         | 349         | 2011             |
| Хлеб пшеничный                        | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,6         | 91,9                          | ТТК №6      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>710</b>   | <b>17,9</b>      | <b>16,2</b> | <b>109,8</b> | <b>661,6</b>                  |             |                  |



**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)**

**11 день**

**Обед**

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Борщ с капустой и картофелем №82 | 250          | 1,6              | 4,0         | 10,4        | 84,5                          | 82          | 2011             |
| Жаркое по-деревенски ТТК         | 150          | 9,0              | 10,0        | 14,0        | 184,0                         | ТТК         |                  |
| Компот из свежих яблок           | 200          | 0,2              | 0,0         | 15,0        | 60,5                          | 342         | 2011             |
| Хлеб пшеничный                   | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,6        | 91,9                          | ТТК №6      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>640</b>   | <b>13,8</b>      | <b>14,2</b> | <b>59,0</b> | <b>420,9</b>                  |             |                  |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)**

**12 день**

**Обед**

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                           |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) № 138 | 250          | 2,0              | 3,0         | 17,0        | 110,0                         | ТТК № 88    | 2011             |
| Гуляш из филе птицы ТТК № 2               | 80           | 7,2              | 10,0        | 3,0         | 126,0                         | ТТК № 2     |                  |
| Картофельное пюре № 125                   | 100          | 3,2              | 7,4         | 21,6        | 164,9                         | 125         | 2011             |
| Чай с сахаром и лимоном №377              | 200/15/5     | 0,3              | 0,0         | 15,2        | 60,0                          | 377         | 2011             |
| Хлеб пшеничный                            | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5        | 91,9                          | ТТК № 6     |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>               | <b>690</b>   | <b>15,7</b>      | <b>20,6</b> | <b>76,3</b> | <b>552,8</b>                  |             |                  |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)**

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

|                                   |              |              |              |                |
|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|----------------|
| <b>Итого за период</b>            | <b>212,9</b> | <b>224,7</b> | <b>974,2</b> | <b>6 836,7</b> |
| <b>Среднее значение за период</b> | <b>17,7</b>  | <b>18,7</b>  | <b>81,2</b>  | <b>569,7</b>   |

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

Сборник рецептур 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.