Согласовано
Директор МБОУ "Новожизненская СШ"
Е.Н. Шестеренко
12.01.2026

Утверждаю
Директор ООО " Славиа"
Оноприенко Ю.М.
12.01.2026

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

2026

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная рисовая №174	250	7.0	13.3	50.9	341.9	174	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Хлеб пшеничный	50	3.7	0.3	24.4	114.9	ТТК 6	
Чай с сахаром каркаде № 685	200/15	0.2	0.0	15.0	60.5	685	2004
Итого за прием пищи:	**615**	**11.3**	**14.0**	**99.8**	**562.9**		

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

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Котлета рубленая из птицы № 294	100	16.2	20.8	15.1	247.8	294	2011
Макаронные изделия отварные №203	180	6.6	6.8	39.8	247.7	203	2011
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/5	0.3	0.0	15.2	60.0	377	2011
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	24.4	114.9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**550**	**26.9**	**27.9**	**94.5**	**670.4**		

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

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, огурец соленый, свекла отварная)	100	0.8	0.2	0.2	12.7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Гречка по-купечески № 468	230	25.2	29.1	46.1	488.8	ТТК 468	2024
Чай черный с яблоком № 547	200	0.3	0.1	10.2	43.0	ТТК 547	2025
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**570**	**29.3**	**29.6**	**76.0**	**636.4**		

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

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, помидор соленый, огурец соленый, свекла отварная)	100	0.5	0.1	0.1	7.6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Плов из птицы № 291	230	17.6	23.9	45.1	472.2	291	2011
Чай с сахаром № 376	200/15	0.1	0.0	17.3	59.3	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**585**	**21.2**	**24.2**	**82.0**	**631.0**		

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

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Макароны , запеченные с яйцом № 206	250	12.5	10.0	46.3	365.0	206	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	2011
Хлеб пшеничный	45	3.8	0.2	21.9	103.4	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**610**	**16.8**	**10.6**	**95.0**	**573.3**		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) 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			
Завтрак							
Гуляш из мяса птицы №337	100	12.3	11.5	3.5	167.0	337	2011
Каша вязкая гречневая №302	180	7.3	5.8	33.4	213.8	302	2004
Хлеб пшеничный	55	4.1	0.3	26.8	126.3	ТТК№6	
Чай с сахаром № 376	200/15	0.1	0.0	17.3	59.3	386	2011
Итого за прием пищи:	**550**	**23.8**	**17.6**	**81.0**	**566.4**		

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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба №175	250	6.3	12.6	38.1	326.0	175	2011
Бутерброд с маслом и сыром № 3	60/10/10	8.3	12.4	34.3	255.0	3	2004
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/5	0.2	0.0	15.0	61.6	377	2011
Итого за прием пищи:	**550**	**14.8**	**25.0**	**87.4**	**642.6**		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) 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			
Завтрак							
Фрикадельки из птицы с соусом 297/593	100/30	17.8	14.2	8.9	212.7	297/593	2011/2004
Рис отварной с овощами № 180	180	7.8	8.2	48.2	260.6	180	2016
Чай с сахаром каркаде № 685	200/15	0.2	0.0	15.0	60.5	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**565**	**28.8**	**22.6**	**91.6**	**625.7**		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) 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			
Завтрак							
Котлета рубленая из птицы № 294	100	16.2	20.8	15.1	247.8	294	2011
Каша вязкая гречневая №302	180	7.3	5.8	33.4	213.8	302	2004
Соус томатный №593	30	1.1	2.5	2.5	32.0	593	2004
Чай черный с яблоком №547	200	0.3	0.1	10.2	43.0	ТТК 547	2025
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**550**	**27.9**	**29.4**	**80.7**	**628.5**		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) 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			
Завтрак							
Каша вязкая молочная кукурузная с творогом ТТК 515	250	6.3	5.0	35.0	222.0	ТТК 515	2025
Бутерброд с маслом и повидлом № 2	50/10/25	4.0	9.0	45.0	273.0	2	2011
Чай с сахаром каркаде № 685	200/15	0.2	0.0	15.0	60.5	685	2004
Итого за прием пищи:	**550**	**10.5**	**14.0**	**95.0**	**555.5**		

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

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Фрикадельки рыбные с соусом томатным №240/593	100/30	14.8	16.7	14.4	172.0	240/593	2011/2004
Макаронные изделия отварные №203	180	6.7	6.8	39.8	248.0	203	2011
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/5	0.3	0.0	14.8	60.0	377	2011
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**570**	**24.8**	**23.7**	**88.5**	**571.9**		

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

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Тефтели с соусом 2-вариант № 462/593	100/30	9.4	20.9	15.9	248.0	462/593	2004
Каша пшеничная вязкая № 302	180	5.8	7.4	38.4	246.0	302	2004
Чай с сахаром каркаде № 685	200/15	0.2	0.0	15.0	60.5	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3.0	0.2	19.5	91.9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**565**	**18.4**	**28.5**	**88.8**	**646.4**		

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	254.5	267.1	1,060.3	7,311.0
Среднее значение за период	21.2	22.3	88.4	609.3

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.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся общеобразовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГБУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

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