Согласовано
Директор МБОУ "Новожизненская СШ"
С.Н. Шестерина

12 .01.2026

Утверждаю
Директор ООО " Славиа"
Оноприенко Ю.М.

12 .01.2026

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

2026

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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	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	
Итого за прием пищи:	**690**	**16,4**	**16,7**	**84,6**	**553,4**		

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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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	
Итого за прием пищи:	**640**	**17,4**	**17,8**	**71,6**	**592,8**		

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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	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	
Итого за прием пищи:	**730**	**23,5**	**21,6**	**103,7**	**666,6**		

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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	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 рубленные 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	
Итого за прием пищи:	**680**	**16,1**	**21,5**	**73,4**	**554,8**		

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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	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	
Итого за прием пищи:	**690**	**19,7**	**24,2**	**87,7**	**600,2**		

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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	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	
Итого за прием пищи:	**730**	**17,6**	**15,0**	**75,1**	**488,2**		

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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	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	
Итого за прием пищи:	**650**	**20,7**	**21,5**	**76,3**	**583,1**		

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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	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	
Итого за прием пищи:	**690**	**16,7**	**18,4**	**98,6**	**627,4**		

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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	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	
Итого за прием пищи:	**740**	**17,5**	**17,0**	**58,3**	**534,9**		

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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	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	
Итого за прием пищи:	**710**	**17,9**	**16,2**	**109,8**	**661,6**		

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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	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
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	
Итого за прием пищи:	**640**	**13,8**	**14,2**	**59,0**	**420,9**		

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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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	
Итого за прием пищи:	**690**	**15,7**	**20,6**	**76,3**	**552,8**		

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого за период	**212,9**	**224,7**	**974,2**	**6 836,7**
Среднее значение за период	**17,7**	**18,7**	**81,2**	**569,7**

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.