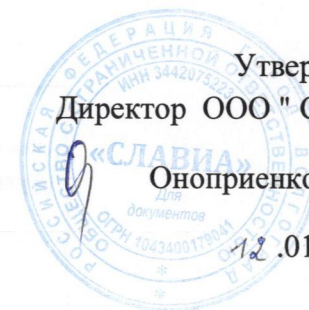




12.01.2026

МБОУ «Новожи́зненская СШ»
С. Н. Местерина



12.01.2026

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак+полдник) детей с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов в образовательных учреждениях возрастной группы 12-18 лет

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

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | 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 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Сок фруктовый №707 | 200 | 1.1 | 0.2 | 19.5 | 83.4 | 707 | 2004 |
| Яблоки печеные №372 | 150 | 0.6 | 0.6 | 37.4 | 161.4 | 372 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 1.7 | 0.8 | 56.9 | 244.8 | | |
| Всего за день: | | 13.0 | 14.8 | 156.7 | 807.7 | | |

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

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | 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 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Кондитерские изделия (печенье, вафли) | 50 | 4.0 | 5.0 | 36.0 | 202.0 | | |
| Фрукты свежие (яблоко) №338 | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.5 | 45.6 | 338 | 2011 |
| Чай с сахаром каркаде №685 | 200/15 | 0.2 | 0.0 | 15.0 | 60.5 | 685 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 365 | 4.6 | 5.4 | 60.5 | 308.1 | | |
| Всего за день: | | 31.5 | 33.3 | 155.0 | 978.5 | | |

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

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, 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 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоко) №338 | 150 | 0.4 | 0.4 | 9.5 | 45.6 | 338 | 2011 |
| Сок фруктовый №707 | 200 | 1.1 | 0.2 | 19.5 | 83.4 | 707 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 1.5 | 0.6 | 29.0 | 129.0 | | |
| Всего за день: | | 30.8 | 30.2 | 105.0 | 765.4 | | |

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

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная) | 100 | 0.8 | 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 | 21.5 | 24.2 | 82.0 | 631.0 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом №1 | 30/10 | 2.3 | 7.5 | 14.7 | 135.0 | 1 | 2011 |
| Фрукты свежие (яблоко) №338 | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.5 | 45.6 | 338 | 2011 |
| Чай с сахаром и лимоном № 377 | 200/15/5 | 0.3 | 0.0 | 15.2 | 60.0 | 377 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 360 | 3.0 | 7.9 | 39.4 | 240.6 | | |
| Всего за день: | | 24.5 | 32.1 | 121.4 | 871.6 | | |

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

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | 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 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом №1 | 40/10 | 3.1 | 10.5 | 19.6 | 168.9 | 1 | 2011 |
| Фрукты свежие (яблоко) №338 | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.5 | 45.6 | 338 | 2011 |
| Сок фруктовый №707 | 200 | 1.1 | 0.2 | 19.5 | 83.4 | 707 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 4.6 | 11.1 | 48.6 | 297.9 | | |
| Всего за день: | | 21.5 | 27.7 | 135.9 | 882.2 | | |

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

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | 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 | 376 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 23.8 | 17.6 | 81.0 | 566.4 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Кондитерские изделия (печенье, вафли) | 50 | 4.0 | 5.0 | 36.0 | 202.0 | | |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | 365 | 4.5 | 5.4 | 62.8 | 306.9 | | |
| Всего за день: | | 28.3 | 23.0 | 143.8 | 873.3 | | |

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

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | 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 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Кондитерские изделия (печенье, вафли) | 50 | 4.0 | 5.0 | 36.0 | 202.0 | | |
| Фрукты свежие (яблоко) №338 | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.5 | 45.6 | 338 | 2011 |
| Чай с молоком №378 | 200 | 1.7 | 1.9 | 17.3 | 87.0 | 378 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 6.1 | 7.3 | 62.8 | 334.6 | | |
| | | 20.8 | 32.3 | 150.2 | 977.2 | | |

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

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | 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 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Кондитерские изделия (печенье, вафли) | 50 | 4.0 | 5.0 | 36.0 | 202.0 | | |
| Фрукты свежие (яблоко) №338 | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.5 | 45.6 | 338 | 2011 |
| Сок фруктовый №707 | 200 | 1.1 | 0.2 | 19.5 | 83.4 | 707 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 5.5 | 5.6 | 65.0 | 331.0 | | |
| Всего за день: | | 34.3 | 28.2 | 156.6 | 956.7 | | |

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

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | 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 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3.0 | 0.2 | 19.5 | 91.9 | ТТК №6 | |
| Чай черный с яблоком № 547 | 200 | 0.3 | 0.1 | 10.2 | 43.0 | ТТК 547 | 2025 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 27.9 | 29.4 | 80.7 | 628.5 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом №1 | 40/10 | 3.1 | 10.5 | 19.6 | 168.9 | 1 | 2004 |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | 365 | 3.6 | 10.9 | 46.4 | 273.8 | | |
| Всего за день: | | 31.5 | 40.3 | 127.1 | 902.3 | | |

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

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | 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 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Яблоки печеные №372 | 150 | 0.6 | 0.6 | 37.4 | 161.4 | 372 | 2011 |
| Чай с сахаром и лимоном №377 | 200/15/5 | 0.3 | 0.0 | 15.2 | 60.0 | 377 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 370 | 0.9 | 0.6 | 52.6 | 221.4 | | |
| Всего за день: | | 11.4 | 14.6 | 147.6 | 776.9 | | |

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

11 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | 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 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Кондитерские изделия (печенье, вафли) | 50 | 4.0 | 5.0 | 36.0 | 202.0 | | |
| Фрукты свежие (яблоко) №338 | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.5 | 45.6 | 338 | 2011 |
| Чай с молоком №378 | 200 | 1.5 | 1.1 | 15.6 | 78.0 | 378 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 5.9 | 6.5 | 61.1 | 325.6 | | |
| Всего за день: | | 30.7 | 30.2 | 149.6 | 897.5 | | |

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

12 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | 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 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоко) №338 | 150 | 0.6 | 0.6 | 37.4 | 161.4 | 338 | 2011 |
| Сок фруктовый №707 | 200 | 1.1 | 0.2 | 19.5 | 83.4 | 707 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 1.7 | 0.8 | 56.9 | 244.8 | | |
| Всего за день: | | 20.1 | 29.3 | 145.7 | 1,036.9 | | |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (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 | 304.1 | 335.9 | 1,686.0 | 10,734.4 |
| Среднее значение за период | 25.3 | 28.0 | 140.5 | 894.5 |

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

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

Сборник рецептов олюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организации. Сборник технических нормативов. Ф1 ФУ 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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350371075

Владелец Шестеренко Елена Николаевна

Действителен с 22.01.2026 по 22.01.2027