Согласовано
Директор МБОУ "Новокизнерская СШ"
Е.Н. Шестеренко
.09.2026

Утверждаю
Директор ООО " Славиа"
Оноприенко Ю.М.
.09.2026

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) группы продленного дня обучающихся возрастной группы 7-11 лет

2026

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) группы продленного дня обучающихся возрастной группы 7-11 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0	ТТК № 1,2,3,4,5	
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,5	4,0	5,4	72,2	88	2011
Фрикадельки из птицы с соусом	90/30	15,0	12,8	8,0	191,4	297/593	2011/2004
Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,7	28,1	206,4	203	2011
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349	2011
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:	**810**	**29,2**	**23,5**	**116,0**	**804,6**		

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) группы продленного дня обучающихся возрастной группы 7-11 лет

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,5	2,2	9,7	70,0	101	2011
Жаркое по-деревенски	200	15,6	21,7	30,6	429,4	468	2024
Чай черный с яблоком	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:	**740**	**23,2**	**24,6**	**105,5**	**773,4**		

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) группы продленного дня обучающихся возрастной группы 7-11 лет

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп из овощей	200	1,5	3,0	8,9	68,3	135	2004
Фрикадельки рыбные	90	12,0	12,8	9,8	126,0	240	2011
Соус томатный	30	1,1	2,9	2,5	52,0	593	2004
Картофельное пюре	150	4,0	4,0	27,1	210,8	128	2011
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,1	111,1	631	2004
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:	**820**	**25,5**	**23,7**	**117,2**	**769,8**		

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) группы продленного дня обучающихся возрастной группы 7-11 лет

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,5	2,1	5,4	72,2	88	2011
Гуляш из филе птицы	90	11,4	18,9	0,4	194,0	337	2004
Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,7	28,1	206,4	203	2011
Компот из смеси сухофруктов	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 пищи:	**790**	**25,5**	**27,5**	**106,5**	**800,7**		

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) группы продленного дня обучающихся возрастной группы 7-11 лет

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Борщ с капустой и картофелем	200	4,5	2,0	7,5	84,5	82	2011
Тефтели с соусом 2-вариант	90/30	9,4	18,8	14,3	223,2	462/593	2004
Каша вязкая гречневая	150	3,1	5,9	29,8	178,2	302	2004
Чай черный с яблоком	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:	**810**	**23,1**	**27,4**	**116,8**	**759,9**		

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) группы продленного дня обучающихся возрастной группы 7-11 лет

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с горохом	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
Птица, тушенная в соусе с овощами	200	12,9	22,3	16,4	329,0	488	2004
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	27,4	112,6	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 пищи:	**750**	**24,7**	**27,6**	**100,8**	**761,0**		

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) группы продленного дня обучающихся возрастной группы 7-11 лет

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп из овощей	200	0,6	2,2	6,2	68,3	135	2004
Котлета рубленая из птицы	90	14,6	18,7	13,6	223,0	294	2011
Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,7	33,3	206,4	203	2011
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,1	111,1	631	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,1	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	**780**	**26,9**	**27,5**	**117,2**	**786,7**		

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) группы продленного дня обучающихся возрастной группы 7-11 лет

8 день							
Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции**	**Пищевые вещества**			**Энергети-ческая ценность, ккал**	**№ рецеп-туры**	**Сборник рецептур**
		Белки, г	**Жиры, г**	**Углеводы, г**			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,2	2,2	5,3	94,0	103	2011
Тефтели из птицы с соусом томатным	90/30	9,4	18,8	14,3	223,2	462/593	2004
Каша вязкая гречневая	150	3,1	5,9	29,8	178,2	302	2004
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,1	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	**810**	**23,1**	**27,6**	**117,2**	**799,8**		

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) группы продленного дня обучающихся возрастной группы 7-11 лет

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,5	4,0	7,4	72,2	88	2011
Плов из птицы	200	18,8	22,1	36,5	389,0	291	2011
Чай черный с яблоком	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:	**740**	**26,4**	**26,8**	**109,1**	**735,2**		

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) группы продленного дня обучающихся возрастной группы 7-11 лет

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с горохом	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
Гречка по-купечески	200	15,4	21,3	40,1	425,0	ТТК 468	2024
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	19,5	91,9	631	2004
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:	**740**	**26,2**	**26,6**	**111,8**	**813,4**		

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) группы продленного дня обучающихся возрастной группы 7-11 лет

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,5	2,2	7,8	70,0	101	2011
Фрикадельки из птицы с соусом	90/30	13,5	15,9	8,0	191,4	297/593	2011/2004
Макаронные изделия отварные	150	5,5	5,7	33,3	206,4	203	2011
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349	2011
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:	**810**	**26,9**	**24,5**	**116,9**	**773,0**		

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) группы продленного дня обучающихся возрастной группы 7-11 лет

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Борщ с капустой и картофелем	200	3,4	4,0	16,0	84,5	82	2011
Птица, тушенная в соусе с овощами	200	12,9	22,6	14,4	329,0	488	2004
Чай черный с яблоком	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:	**750**	**23,1**	**27,4**	**100,5**	**710,4**		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	**303,8**	**314,3**	**1 335,1**	**9 287,5**
Среднее значение за период	**25,3**	**26,2**	**111,3**	**774,0**

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.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350371075

Владелец Шестеренко Елена Николаевна

Действителен С 22.01.2026 по 22.01.2027