



Согласовано  
Директор

12.01.2026



Утверждаю  
Директор ООО "Славия"

Онопrienko 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 |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | 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                         |              |                  |

**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 |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | 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                         |              |                  |

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 |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры    | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | 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 |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры    | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | 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**

3 день

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | 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                         |              |                  |

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

**6 день**

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | 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                          | 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 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                         |             |                  |



**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 | № рецеп-туры | 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                         |              |                  |

**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 | № рецеп-туры | 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             |
| 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 | № рецеп-туры | 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                         |              |                  |

**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 | № рецеп-туры | 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                         |              |                  |

**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 |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                      |              | 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<br>ценность,<br>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 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. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр

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 80760091953345287616995357499410305195481097518

Владелец Мединцов Виктор Владимирович

Действителен с 07.04.2025 по 07.04.2026