



Согласовано
Директор

12.01.2026



Утверждаю
Директор ООО "Славия"

Оноприенко Ю.М.

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

2026

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтрак+ полдник) 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 ОБЗ (завтрак+ полдник) 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		
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 (завтрак+ полдник) обучающихся возрастной

группы

12-18 лет МОУ

3 день

5 дснв

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, 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 (завтрак+ полдник) обучающихся возрастной группы
12-18 лет МОУ
4 день**

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, 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 (завтрак+ полдник) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ 5 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		
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 (завтрак+ полдник) обучающихся возрастной группы
12-18 лет МОУ
6 день

0 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	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 (завтрак+ полдник) 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
	60/10/10	8,3	12,4	34,3	255,0	3	2004
	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		
	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
	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 (завтрак+ полдник) обучающихся возрастной группы

12-18 лет МОУ

8 день

о день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	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 ОБЗ (завтрак+ полдник) обучающихся возрастной группы

12-18 лет МОУ

9 день

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
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 (завтрак+ полдник) 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		
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 (завтрак+ полдник) обучающихся возрастной группы
12-18 лет МОУ
11 день**

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		
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 (завтрак+ полдник) 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		
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 ОВЗ (завтрак+ полдник) 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 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