



Директор

Согласовано



Утверждаю

Директор ООО "Славия"

Оноприенко Ю.М.

Для  
оценки

19.05.2026

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 | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Каша вязкая молочная рисовая   | 250          | 7.0              | 13.3    | 50.9        | 341.9                         | 174         | 2011             |
| Фрукты свежие (яблоко)         | 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          | 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 | № рецептуры     | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | 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                                                                                                 | 230          | 25.2             | 29.1    | 46.1        | 488.8                         | ТТК 468         | 2024             |
| Чай черный с яблоком                                                                                                | 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**

**3 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     | 100/30       | 9.4              | 20.9    | 15.9        | 248.0                         | 462/593     | 2004             |
| Каша вязкая гречневая          | 180          | 7.3              | 5.8     | 33.4        | 213.8                         | 302         | 2004             |
| Чай с сахаром и лимоном        | 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:           | 570          | 19.9             | 26.9    | 83.8        | 615.3                         |             |                  |

**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 | № рецептуры     | 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                                                                                                       | 230          | 17.6             | 23.9    | 45.1        | 472.2                         | 291             | 2011             |
| Чай с сахаром                                                                                                       | 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**

| 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 | 250          | 6.3              | 5.0     | 35.0        | 222.0                         | ТТК 515     | 2025             |
| Бутерброд с маслом и повидлом              | 50/10/25     | 4.0              | 9.0     | 45.0        | 273.0                         | 2           | 2011             |
| Чай с сахаром каркаде                      | 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**

| 6 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      | 100          | 16.2             | 20.8    | 15.1        | 247.8                         | 294         | 2011             |
| Макаронные изделия отварные    | 180          | 6.7              | 6.8     | 39.8        | 248.0                         | 203         | 2011             |
| Чай с сахаром и лимоном        | 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:           | 570          | 26.1             | 27.8    | 89.4        | 649.3                         |             |                  |

**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 рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | 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                                                                                                       | 230          | 17.6             | 23.9    | 45.1        | 472.2                         | 291             | 2011             |
| Чай с сахаром                                                                                                       | 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**

**8 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 | 100/30       | 14.8             | 16.7    | 14.4        | 172.0                         | 240/593     | 2011/2004        |
| Картофельное пюре                    | 180          | 4.7              | 4.7     | 30.0        | 237.4                         | 128         | 2011             |
| Чай с сахаром и лимоном              | 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:                 | 570          | 22.7             | 21.6    | 78.9        | 562.9                         |             |                  |

**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 | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Макароны , запеченные с яйцом  | 250          | 12.5             | 10.0    | 46.3        | 365.0                         | 206         | 2011             |
| Фрукты свежие (яблоко)         | 100          | 0.4              | 0.4     | 9.5         | 45.6                          | 338         | 2011             |
| Чай с сахаром                  | 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**

**10 день**

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                              |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Каша жидкая молочная из манной крупы | 250          | 6.9              | 12.1    | 48.1        | 330.6                         | 181         | 2011             |
| Бутерброд с маслом и сыром           | 60/10/10     | 4.0              | 9.0     | 45.0        | 273.0                         | 2           | 2011             |
| Чай с сахаром и лимоном              | 200/15/5     | 0.2              | 0.0     | 15.0        | 61.6                          | 377         | 2011             |
| Итого за прием пищи:                 | 550          | 11.1             | 21.1    | 108.1       | 665.2                         |             |                  |

**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 | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Котлета рубленая из птицы      | 100          | 16.2             | 20.8    | 15.1        | 247.8                         | 294         | 2011             |
| Каша вязкая гречневая          | 180          | 7.3              | 5.8     | 33.4        | 213.8                         | 302         | 2004             |
| Соус томатный                  | 30           | 1.1              | 2.5     | 2.5         | 32.0                          | 593         | 2004             |
| Чай черный с яблоком           | 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        | 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 | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Фрикадельки из птицы с соусом  | 100/30       | 9.4              | 20.9    | 15.9        | 248.0                         | 297/593     | 2004             |
| Рис отварной с овощами         | 180          | 5.8              | 7.4     | 38.4        | 246.0                         | 180         | 2004             |
| Чай с сахаром каркаде          | 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       | 236.4            | 271.8   | 1,059.5     | 7,301.1                             |
| Среднее значение за период | 19.7             | 22.7    | 88.3        | 608.4                               |

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.

Сборник рецептур 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 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.