

Согласовано

Директор *Новонадеждинская СОШ*

.01.2026



Утверждаю

Директор ООО "Славия"

Оноприенко Ю.М.

.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, полдник) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МБОУ "Новонадеждинская СШ"**

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>	<b>11,3</b>	<b>14,0</b>	<b>99,8</b>	<b>562,9</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки, полдник) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МБОУ "Новонадеждинская СШ"**

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>26,9</b>	<b>27,9</b>	<b>94,5</b>	<b>670,4</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки, полдник) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МБОУ "Новонадеждинская СШ"**

**3 день**

<b>Прием пищи, наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность, ккал</b>	<b>№ рецептуры</b>	<b>Сборник рецептур</b>
		<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>			
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>29,3</b>	<b>29,6</b>	<b>76,0</b>	<b>636,4</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки, полдник) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МБОУ "Новонадеждинская СШ"**

**4 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>21,2</b>	<b>24,2</b>	<b>82,0</b>	<b>631,0</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки, полдник) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МБОУ "Новонадеждинская СШ"**

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>16,8</b>	<b>10,6</b>	<b>95,0</b>	<b>573,3</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки, полдник) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МБОУ "Новонадеждинская СШ"**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>23,8</b>	<b>17,6</b>	<b>81,0</b>	<b>566,4</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки, полдник) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МБОУ "Новонадеждинская СШ"**

**7 день**

<b>Прием пищи, наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность, ккал</b>	<b>№ рецептуры</b>	<b>Сборник рецептур</b>
		<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>14,8</b>	<b>25,0</b>	<b>87,4</b>	<b>642,6</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки, полдник) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МБОУ "Новонадеждинская СШ"**

**8 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>28,8</b>	<b>22,6</b>	<b>91,6</b>	<b>625,7</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки, полдник) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МБОУ "Новонадеждинская СШ"**

**9 день**

<b>Прием пищи, наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность, ккал</b>	<b>№ рецептуры</b>	<b>Сборник рецептур</b>
		<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>			
<b>Завтрак</b>							
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	TTK 547	2025
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	TTK №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>27,9</b>	<b>29,4</b>	<b>80,7</b>	<b>628,5</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки, полдник) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МБОУ "Новонадеждинская СШ"**

**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная кукурузная с творогом ТТК 515	250	6,3	5,0	35,0	222,0	TTK 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>10,5</b>	<b>14,0</b>	<b>95,0</b>	<b>555,5</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки, полдник) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МБОУ "Новонадеждинская СШ"**

**11 день**

<b>Прием пищи, наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность, ккал</b>	<b>№ рецептуры</b>	<b>Сборник рецептур</b>
		<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>			
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>24,8</b>	<b>23,7</b>	<b>88,5</b>	<b>571,9</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки, полдник) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МБОУ "Новонадеждинская СШ"**

**12 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>18,4</b>	<b>28,5</b>	<b>88,8</b>	<b>646,4</b>		

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки, полдник) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МБОУ "Новонадеждинская СШ"**

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

<b>Итого</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность, ккал</b>
	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	
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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Де Ли 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

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Де Ли принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139460025

Владелец Ромашенко Роман Викторович

Действителен С 03.03.2025 по 03.03.2026