

Согласовано  
Директор МБОУ Новобратинская СШ  
Денисов



09.01.2025



Утверждаю  
Директор ООО "Славия"  
Озрокова Ю.М.  
09.01.2025

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

2025

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

### 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) | 100          | 2,2              | 0,7     | 12,8        | 62,0                           | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| Щи из свежей капусты с картофелем №88                                                                               | 250          | 1,9              | 5,0     | 9,3         | 90,3                           | 88              | 2011             |
| Фрикадельки из птицы с соусом № 297/593                                                                             | 100/30       | 17,8             | 14,2    | 8,9         | 212,7                          | 297/593         | 2011/2004        |
| Рис припущенный с томатом №513                                                                                      | 180          | 4,8              | 4,8     | 47,3        | 253,0                          | 513             | 2004             |
| Компот из смеси сухофруктов №349                                                                                    | 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:                                                                                                | 950          | 33,3             | 25,4    | 149,9       | 938,5                          |                 |                  |

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

### 2 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры    | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                |                 |                  |
| Обед                                                                                                                |              |                  |         |             |                                |                 |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100          | 0,8              | 0,2     | 1,7         | 12,7                           | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| Суп картофельный с крупой (рис) № 101                                                                               | 250          | 1,9              | 2,8     | 12,1        | 87,5                           | 101             | 2011             |
| Котлета рубленая из птицы № 294                                                                                     | 100          | 16,2             | 20,8    | 15,1        | 247,8                          | 294             | 2004             |
| Макаронные изделия отварные №203                                                                                    | 180          | 6,5              | 6,8     | 28,2        | 247,7                          | 203             | 2011             |
| Напиток из плодов шиповника №388                                                                                    | 200          | 0,1              | 0,0     | 28,2        | 95,3                           | 388             | 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:                                                                                                | 910          | 31,0             | 31,2    | 121,3       | 862,1                          |                 |                  |

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

### 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) | 100          | 2,2              | 0,7     | 12,8        | 62,0                           | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| Суп из овощей №135                                                                                                  | 250          | 1,9              | 3,8     | 11,1        | 85,4                           | 135             | 2004             |
| Фрикадельки рыбные №240                                                                                             | 100          | 13,3             | 14,2    | 10,9        | 140,0                          | 240             | 2011             |
| Соус томатный №593                                                                                                  | 30           | 1,1              | 2,5     | 2,5         | 52,0                           | 593             | 2004             |
| Картофель отварной или картофельное пюре №125/128                                                                   | 180          | 4,7              | 4,7     | 47,3        | 237,4                          | 125/128         | 2011             |
| Компот из свежих плодов № 631                                                                                       | 200          | 0,2              | 0,2     | 27,1        | 111,1                          | 631             | 2004             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 60           | 4,4              | 0,4     | 29,2        | 137,8                          | ТТК № 6         |                  |
| Хлеб пеклеванный                                                                                                    | 50           | 3,2              | 0,4     | 20,6        | 98,9                           | ТТК № 7         |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 970          | 31,0             | 26,9    | 161,5       | 924,6                          |                 |                  |

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

## 4 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры     | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                 |                  |
| Обед                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100          | 0,8              | 0,2     | 1,7         | 12,7                          | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями №103                                                                       | 250          | 2,9              | 2,8     | 20,1        | 117,5                         | 103             | 2011             |
| Плов из птицы №291                                                                                                  | 230          | 23,5             | 29,1    | 42,0        | 437,2                         | 291             | 2011             |
| Компот из смеси сухофруктов №349                                                                                    | 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:                                                                                                | 870          | 33,8             | 32,8    | 135,4       | 887,9                         |                 |                  |

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

## 5 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры     | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                 |                  |
| Обед                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100          | 0,8              | 0,2     | 1,7         | 12,7                          | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| Борщ с капустой и картофелем №82                                                                                    | 250          | 1,6              | 4,0     | 10,4        | 84,5                          | 82              | 2011             |
| Тефтели с соусом 2-вариант № 462/593                                                                                | 100/30       | 10,4             | 22,0    | 15,9        | 281,3                         | 462/593         | 2004             |
| Каша вязкая гречневая № 302                                                                                         | 180          | 7,3              | 5,8     | 33,4        | 213,8                         | 302             | 2004             |
| Напиток из плодов шиповника №388                                                                                    | 200          | 0,1              | 0,0     | 28,2        | 95,3                          | 388             | 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:                                                                                                | 950          | 26,4             | 32,7    | 130,4       | 881,6                         |                 |                  |

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

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) | 100          | 0,8              | 0,2     | 1,7         | 12,7                           | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| Суп картофельный с горохом №102                                                                                     | 250          | 5,8              | 5,5     | 19,0        | 147,3                          | 102             | 2011             |
| Птица, тушенная в соусе с овощами №488                                                                              | 230          | 14,8             | 26,0    | 16,6        | 378,4                          | 488             | 2004             |
| Компот из смеси сухофруктов (изюм) №348                                                                             | 200          | 0,5              | 0,1     | 27,4        | 112,6                          | 348             | 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:                                                                                                | 870          | 28,1             | 32,5    | 105,5       | 845,0                          |                 |                  |

# 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) 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 |                               |                 |                  |
| Обед                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100          | 0,8              | 0,2     | 1,7         | 12,7                          | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| Суп из овощей №135                                                                                                  | 250          | 1,9              | 3,8     | 11,1        | 85,4                          | 135             | 2004             |
| Котлета рубленая из птицы №294                                                                                      | 100          | 16,2             | 20,8    | 15,1        | 247,8                         | 294             | 2011             |
| Макаронные изделия отварные №203                                                                                    | 180          | 6,5              | 6,8     | 28,2        | 247,7                         | 203             | 2011             |
| Компот из свежих плодов № 631                                                                                       | 200          | 0,2              | 0,2     | 27,1        | 111,1                         | 631             | 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:                                                                                                | 920          | 31,8             | 32,5    | 124,0       | 898,7                         |                 |                  |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) 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 |                               |                 |                  |
| Обед                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100          | 0,8              | 0,2     | 1,7         | 12,7                          | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями №103                                                                       | 250          | 2,9              | 2,8     | 20,1        | 117,5                         | 103             | 2011             |
| Плов из птицы №291                                                                                                  | 230          | 23,5             | 29,1    | 42,0        | 437,2                         | 291             | 2011             |
| Компот из смеси сухофруктов №349                                                                                    | 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:                                                                                                | 870          | 33,8             | 32,8    | 135,4       | 887,9                         |                 |                  |

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

## 9 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры     | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                 |                  |
| Обед                                                                                                                |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100          | 0,8              | 0,2     | 1,7         | 12,7                          | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| Щи из свежей капусты с картофелем №88                                                                               | 250          | 1,9              | 5,0     | 9,3         | 90,3                          | 88              | 2011             |
| Тефтели с соусом 2-вариант № 462/593                                                                                | 100/30       | 10,4             | 22,0    | 15,9        | 281,3                         | 462/593         | 2004             |
| Каша вязкая гречневая № 302                                                                                         | 180          | 7,3              | 5,8     | 33,4        | 213,8                         | 302             | 2004             |
| Напиток из плодов шиповника №388                                                                                    | 200          | 0,1              | 0,0     | 28,2        | 110,3                         | 388             | 2011             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         | ТТК № 6         |                  |
| Хлеб пеклеванный                                                                                                    | 50           | 3,2              | 0,4     | 20,6        | 98,9                          | ТТК № 7         |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 960          | 27,4             | 33,7    | 133,4       | 922,1                         |                 |                  |

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

### 10 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры    | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                |                 |                  |
| Обед                                                                                                                |              |                  |         |             |                                |                 |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 100          | 0,8              | 0,2     | 1,7         | 12,7                           | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| Суп картофельный с горохом №102                                                                                     | 250          | 5,8              | 5,5     | 15,2        | 147,3                          | 102             | 2011             |
| Фрикадельки рыбные №240                                                                                             | 100          | 13,3             | 14,2    | 10,9        | 140,0                          | 240             | 2011             |
| Соус томатный №593                                                                                                  | 30           | 1,1              | 2,5     | 2,5         | 52,0                           | 293             | 2004             |
| Картофель отварной или картофельное пюре №125/128                                                                   | 180          | 4,7              | 4,7     | 47,3        | 237,4                          | 125/128         | 2011             |
| Компот из свежих плодов № 631                                                                                       | 200          | 0,2              | 0,2     | 195,0       | 91,9                           | 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:                                                                                                | 950          | 32,1             | 28,0    | 313,4       | 875,3                          |                 |                  |

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

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) | 100          | 0,8              | 0,2     | 1,7         | 12,7                           | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
| Суп картофельный с крупой (рис) № 101                                                                               | 250          | 1,9              | 2,8     | 12,1        | 87,5                           | 101             | 2011             |
| Фрикадельки из птицы с соусом № 297/593                                                                             | 100/30       | 17,8             | 14,2    | 8,9         | 212,7                          | 297/593         | 2011/2004        |
| Макаронные изделия отварные №203                                                                                    | 180          | 6,5              | 6,8     | 28,2        | 247,7                          | 203             | 2011             |
| Компот из смеси сухофруктов №349                                                                                    | 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:                                                                                                | 950          | 33,6             | 24,7    | 122,5       | 881,1                          |                 |                  |

## 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) 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 |                               |             |                  |
| Обед                                            |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, | 100          | 0,8              | 0,2     | 1,7         | 12,7                          | ТТК №       |                  |
| Борщ с капустой и картофелем №82                | 250          | 1,6              | 4,0     | 10,4        | 84,5                          | 82          | 2011             |
| Птица, тушенная в соусе с овощами №488          | 230          | 14,8             | 26,0    | 16,6        | 378,4                         | 488         | 2004             |
| Напиток из плодов шиповника №388                | 200          | 0,1              | 0,0     | 28,2        | 95,3                          | 388         | 2011             |
| 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:                            | 870          | 23,5             | 30,9    | 97,8        | 764,9                         |             |                  |
| ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Итого                                           |              | б                | ж       | уг          | ккал                          |             |                  |
| Итого за период                                 |              | 365,8            | 364,1   | 1 730,5     | 10 569,7                      |             |                  |
| Среднее значение за период                      |              | 30,5             | 30,3    | 144,2       | 880,8                         |             |                  |

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908418

Владелец Денисов Михаил Иванович

Действителен с 10.10.2024 по 10.10.2025