Согласовано
Директор МБОУ Новогагачинская СШ
Демков М.И.
01.09.2026

Утверждаю
Директор ООО " Славиа"
Оноприенко Ю.М.
01.09.2026

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) группы продленного дня обучающихся возрастной группы 12-18 лет**

2026

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) группы продленного дня обучающихся возрастной группы 12-18 лет**

**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 | 0.8 | 0.2 | 1.7 | 12.7 | ТТК № 1,2,3,4,5 | |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1.9 | 6.5 | 7.5 | 90.3 | 88 | 2011 |
| Фрикадельки из птицы с соусом | 100/30 | 16.5 | 14.8 | 8.9 | 212.7 | 297/593 | 2011/2004 |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6.5 | 6.8 | 33.1 | 247.7 | 203 | 2011 |
| Компот из смеси сухофруктов | 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** | **32.3** | **29.0** | **122.8** | **883.9** | | |

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) группы продленного дня обучающихся возрастной группы 12-18 лет**

**2 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) | 250 | 1.9 | 2.8 | 12.1 | 108.0 | 101 | 2011 |
| Жаркое по- деревенски | 230 | 21.9 | 25.3 | 40.1 | 429.4 | 468 | 2024 |
| Чай черный с яблоком | 200 | 0.1 | 0.0 | 28.2 | 95.3 | ТТК547 | 2025 |
| 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:** | **860** | **30.2** | **28.9** | **118.1** | **816.5** | | |

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) группы продленного дня обучающихся возрастной группы 12-18 лет**

**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 | 0.8 | 0.2 | 1.7 | 12.7 | ТТК № 1,2,3,4,5 | |
| Суп из овощей | 250 | 1.9 | 3.8 | 11.1 | 85.4 | 135 | 2004 |
| Фрикадельки рыбные | 100 | 13.3 | 15.6 | 10.9 | 140.0 | 240 | 2011 |
| Соус томатный | 30 | 1.1 | 2.5 | 2.5 | 52.0 | 593 | 2004 |
| Картофельное пюре | 180 | 4.7 | 4.7 | 30.0 | 237.4 | 128 | 2011 |
| Компот из свежих плодов | 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** | **29.6** | **27.8** | **133.1** | **875.3** | | |

## Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) группы продленного дня обучающихся возрастной группы 12-18 лет

**4 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 | |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1.9 | 3.1 | 7.5 | 90.3 | 88 | 2011 |
| Гуляш из филе птицы | 100 | 13.8 | 20.7 | 1.2 | 200.0 | 290 | 2011 |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6.5 | 6.8 | 33.1 | 247.7 | 203 | 2011 |
| Компот из смеси сухофруктов | 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:** | **920** | **29.6** | **31.5** | **115.1** | **871.2** | | |

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) группы продленного дня обучающихся возрастной группы 12-18 лет**

**5 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 | |
| Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1.6 | 4.0 | 10.4 | 84.5 | 82 | 2011 |
| Тефтели с соусом 2-вариант | 100/30 | 10.4 | 22.0 | 15.9 | 281.3 | 462/593 | 2004 |
| Каша вязкая гречневая | 180 | 7.9 | 5.0 | 33.4 | 213.8 | 302 | 2004 |
| Чай черный с яблоком | 200 | 0.1 | 0.0 | 28.2 | 95.3 | ТТК547 | 2025 |
| 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** | **27.0** | **31.9** | **130.4** | **881.6** | | |

## Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) группы продленного дня обучающихся возрастной группы 12-18 лет

**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 | 250 | 5.8 | 5.5 | 21.0 | 147.3 | 102 | 2011 |
| Птица, тушенная в соусе с овощами | 230 | 14.8 | 25.0 | 24.9 | 378.4 | 488 | 2004 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0.1 | 27.4 | 112.6 | 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** | **28.1** | **31.5** | **115.8** | **845.0** | | |

## Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) группы продленного дня обучающихся возрастной группы 12-18 лет

**7 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 из овощей | 250 | 1.5 | 3.5 | 11.1 | 85.4 | 135 | 2004 |
| Котлета рубленая из птицы | 100 | 16.2 | 20.8 | 15.1 | 247.8 | 294 | 2011 |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6.5 | 6.8 | 28.2 | 247.7 | 203 | 2011 |
| Компот из свежих плодов | 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** | **31.4** | **32.2** | **124.0** | **898.7** | | |

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) группы продленного дня обучающихся возрастной группы 12-18 лет**

| 8 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 макаронными изделиями | 250 | 2.9 | 2.8 | 11.4 | 117.5 | 103 | 2011 |
| Тефтели из птицы с соусом томатным | 100/30 | 10.4 | 22.0 | 15.9 | 281.3 | 462/593 | 2004 |
| Каша вязкая гречневая | 180 | 7.3 | 5.8 | 33.4 | 213.8 | 302 | 2004 |
| Компот из смеси сухофруктов | 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** | **28.0** | **31.5** | **134.0** | **945.8** | | |

## Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) группы продленного дня обучающихся возрастной группы 12-18 лет

**9 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 | |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1.9 | 5.0 | 9.3 | 90.3 | 88 | 2011 |
| Плов из птицы | 230 | 21.3 | 26.1 | 42.0 | 437.2 | 291 | 2011 |
| Чай черный с яблоком | 200 | 0.1 | 0.0 | 28.2 | 95.3 | ТТК547 | 2025 |
| 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:** | **880** | **31.0** | **32.0** | **126.1** | **849.2** | | |

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) группы продленного дня обучающихся возрастной группы 12-18 лет**

**10 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 | 250 | 5.8 | 5.5 | 15.2 | 147.3 | 102 | 2011 |
| Гречка по-купечески | 230 | 25.2 | 29.1 | 46.1 | 488.8 | ТТК 468 | 2024 |
| Компот из свежих плодов | 200 | 0.2 | 0.2 | 19.5 | 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** | **38.2** | **35.7** | **123.3** | **934.7** | | |

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) группы продленного дня обучающихся возрастной группы 12-18 лет**

**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) | 250 | 1.9 | 2.8 | 12.1 | 87.5 | 101 | 2011 |
| Фрикадельки из птицы с соусом | 100/30 | 15.6 | 18.3 | 8.9 | 212.7 | 297/593 | 2011/2004 |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6.5 | 6.8 | 28.2 | 247.7 | 203 | 2011 |
| Компот из смеси сухофруктов | 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** | **31.4** | **28.8** | **122.5** | **881.1** | | |

## Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) группы продленного дня обучающихся возрастной группы 12-18 лет

**12 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 | |
| Борщ с капустой и картофелем | 250 | 5.9 | 4.0 | 27.3 | 121.0 | 82 | 2011 |
| Птица, тушенная в соусе с овощами | 230 | 14.8 | 26.0 | 16.6 | 394.0 | 488 | 2004 |
| Чай черный с яблоком | 200 | 0.1 | 0.0 | 28.2 | 95.3 | ТТК547 | 2025 |
| 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** | **27.8** | **30.9** | **114.7** | **817.0** | | |
| **ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ** | | | | | | | |
| **Итого** | | **б** | **ж** | **уг** | **ккал** | | |
| **Итого за период** | | **364.6** | **371.7** | **1,479.9** | **10,500.0** | | |
| **Среднее значение за период** | | **30.4** | **31.0** | **123.3** | **875.0** | | |

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.

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 647030360437668574821219143876024766403350371167

Владелец Денисов Михаил Иванович

Действителен С 28.01.2026 по 28.01.2027