

Согласовано
Директор *Саид Сафарович В.Т.*
Мирза Коммутанович В.М.
01.09.2025

Утверждаю
Директор ООО "Славия"
Озрокова Ю.М.
01.09.2025

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)

2025

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)

1 день

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	200	2,3	2,2	16,1	94,0	103	2011
Чахохбили № 391	50	8,2	11,7	7,6	167,5	391	2011
Картофель отварной №128	100	2,7	2,7	26,3	140,0	128	2011
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/5	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	610	16,4	16,7	84,6	553,4		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)

2 день

Обед						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Суп из овощей с томатом №135	200	1,5	3,0	8,9	68,3	135
Жаркое по -деревенски ТТК	150	12,7	14,6	13,9	313,0	ТТК
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349
Хлеб пшеничный	37	2,8	0,2	18,0	85,0	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	605	17,4	17,8	71,6	592,8	

Сборник рецептов

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)

3 день

Обед						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Борщ с капустой и картофелем №82	200	1,6	4,0	10,4	84,5	82
Тефтели куриные с соусом № 462	60/30	15,0	14,1	31,0	291,0	462
Макаронные изделия отварные с маслом №203	100	3,7	3,3	27,8	137,6	203
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/5	0,2	0,0	15,0	61,6	377
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	650	23,5	21,6	103,7	666,6	

Сборник рецептов

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)

4 день

Обед						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Суп картофельный с крупой (рис) № 101	200	1,5	2,2	9,7	70,0	101
Котлеты рубленные из птицы № 294	50	8,2	11,7	7,6	167,5	294
Картофельное пюре № 125	100	3,2	7,4	21,6	164,9	125
Чай с сахаром каркаде №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	590	16,1	21,5	73,4	554,8	

	200	1,5	2,2	9,7	70,0	101	2011
	50	8,2	11,7	7,6	167,5	294	2011
	100	3,2	7,4	21,6	164,9	125	2011
	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	590	16,1	21,5	73,4	554,8		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)

5 день

Обед						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Рассольник Ленинградский № 96	200	1,0	5,0	10,0	90,0	96
Плов из птицы №492	150	15,3	19,0	27,4	291,8	492
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	490	19,7	24,2	87,7	600,2	

Сборник рецептов
2004

2004

2011

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)

6 день

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4,0	7,4	72,2	88	2011
Фрикадельки куриные в соусе № 297/593	60/30	9,3	7,5	5,3	124,9	297	2011
Макаронные изделия отварные с маслом №203	100	3,7	3,3	27,8	137,6	203	2011
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/5	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,6	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	650	17,6	15,0	75,1	488,2		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)

7 день

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Суп картофельный с горохом №102	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
Птица, тушенная в соусе с овощами № 488	150	12,7	16,9	10,8	246,9	488	2004
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	490	20,7	21,5	76,3	583,1		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)

8 день

Обед						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Суп картофельный с макаронными изделиями №103	200	2,3	2,2	16,1	94,0	103
Гуляш из филе птицы ТТК № 2	60	7,2	10,0	3,0	126,0	ТТК № 2
Рис припущенный № 305	100	4,0	6,0	45,0	255,0	305
Чай с сахаром каркаде №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	600	16,7	18,4	98,6	627,4	

Сборник рецептов

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)

9 день

Обед						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Суп картофельный с крупой (рис) № 101	200	1,5	2,2	9,7	70,0	101
Котлета Московская №270	41	15,0	14,1	31,0	291,0	270
Картофель отварной №128	100	2,7	2,7	26,3	140,0	128
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/5	0,3	0,0	15,2	60,0	377
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	603	17,5	17,0	58,3	534,9	

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)

10 день

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4,0	7,4	72,2	88	2011
Тефтели куриные с соусом № 462	60/30	9,0	6,0	7,0	116,0	462	2011
Рис припущенный с овощами № 513	100	4,0	6,0	45,0	255,0	513	2011
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,6	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	630	17,9	16,2	109,8	661,6		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)

11 день

Обед						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Борщ с капустой и картофелем №82	200	1,6	4,0	10,4	84,5	82
Жаркое по-деревенски ТТК	150	9,0	10,0	14,0	184,0	ТТК
Чай с сахаром каркаде №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,6	91,9	ТТК №6
Итого за прием пищи:	590	13,8	14,2	59,0	420,9	

Сборник рецептов	2011
	2004

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)

12 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Суп картофельный с бобовыми (горох) № 138		200	2,0	3,0	17,0	110,0	ТТК № 88	2011
Гуляш из филе птицы ТТК № 2		60	7,2	10,0	3,0	126,0	ТТК № 2	
Картофельное пюре № 125		100	3,2	7,4	21,6	164,9	125	2011
Чай с сахаром и лимоном №377		200/15/5	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011
Хлеб пшеничный		40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:		620	15,7	20,6	76,3	552,8		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся МОУ за счет средств родителей(законных представителей)

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого за период	212,9	224,7	974,2	6 836,7
Среднее значение за период	17,7	18,7	81,2	569,7

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делли плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

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