

Директор
Согласовано
МБОУ «СШ №1 г. Котлубань»
12.01.2026

Утверждаю
Директор ООО "Славия"
Оноприенко Ю.М.
12.01.2026

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием (обед + полдник) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ

2026

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Обед					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
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	6,5	7,5	90,3	88	2011
Фрикадельки из птицы с соусом № 297/593	100/30	16,5	14,8	8,9	212,7	297/593	2011/2004
Рис отварной с овощами № 180	180	4,3	5,0	31,8	213,8	180	2016
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	31,5	27,7	132,6	899,3		

Полдник

Сок фруктовый № 707	200	1,1	0,2	19,5	83,4	707	2004
Яблоки печеные №372	150	0,6	0,6	37,4	161,4	372	2011
Итого за прием пищи:	350	1,7	0,8	56,9	244,8		
Всего за день:		33,2	28,5	189,5	1 144,1		

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

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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	108,0	101	2011
Гречка по-купечески №468	200	21,9	25,3	40,1	429,4	468	2024
Чай черный с яблоком № 547	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:	830	30,2	28,9	118,1	816,5		

Полдник

Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4,0	5,0	36,0	202,0		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Чай с сахаром каркаде №685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Итого за прием пищи:	365	4,6	5,4	60,5	308,1		
Всего за день:		34,8	34,3	178,6	1 124,6		

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

3 день

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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 из овощей №135	250	1,9	3,8	11,1	85,4	135	2004
Фрикадельки рыбные №240	100	13,3	15,6	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 №125128	180	4,7	4,7	30,0	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	29,6	27,8	133,1	875,3		

Полдник

Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
Сок фруктовый № 707	200	1,1	0,2	19,5	83,4	707	2004
Итого за прием пищи:	350	1,7	0,8	33,8	151,8		
Всего за день:		31,3	28,6	166,9	1 027,1		

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

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,9	3,1	7,5	90,3	88	2011
Гуляш из филе птицы №337	100	13,8	20,7	1,2	200,0	290	2011
Макаронные изделия отварные №203	180	6,5	6,8	33,1	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 пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	920	29,6	31,5	115,1	871,2		

Полдник

Бутерброд с маслом №1	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/5	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011
Итого за прием пищи:	362	3,0	7,9	39,4	240,6		
Всего за день:		32,6	39,4	154,5	1 111,8		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды, полдники) ОВЗ обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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	
Борщ с капустой и картофелем №82	250	1,6	4,0	10,4	84,5	82	2011
Тфтели с соусом 2-вариант № 462/593	100/30	10,4	22,0	15,9	281,3	462/593	2004
Каша вязкая гречневая № 302	180	7,9	5,0	33,4	213,8	302	2004
Чай черный с яблоком № 547	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 пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	950	27,0	31,9	130,4	881,6		

Полдник

Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4,0	5,0	36,0	202,0		
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	2004
Итого за прием пищи:	365	4,5	5,4	62,8	306,9		
Всего за день:		31,5	37,3	193,2	1 188,5		

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

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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	21,0	147,3	102	2011
Птица, тушеная в соусе с овощами №488	230	14,8	25,0	24,9	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	31,5	115,8	845,0		

Полдник

Бутерброд с маслом №1	40/10	2,8	9,4	18,4	168,6	1	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	120	0,5	0,5	11,4	54,7	338	2011
Сок фруктовый № 707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
Итого за прием пищи:	350	4,2	10,1	47,5	303,6		
Всего за день:		32,3	41,6	163,3	1 148,6		

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

7 день

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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 из овощей №135	250	1,5	3,5	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	31,4	32,2	124,0	898,7		

Полдник

Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4,0	5,0	36,0	202,0		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Чай с молоком №378	200	1,6	1,2	17,3	86,6	378	2011
Итого за прием пищи:	350	6,0	6,6	62,8	334,2		
Всего за день:		37,4	38,8	186,8	1 232,9		

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

8 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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 макаронными изделиями №103	250	2,9	2,8	11,4	117,5	103	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
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 пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	950	28,0	31,5	134,0	945,8		
Полдник							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4,0	5,0	36,0	202,0		
Фрукты свежие (яблоко) №338	120	0,5	0,5	11,4	54,7	338	2011
Сок фруктовый № 707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
Итого за прием пищи:	350	5,4	5,7	65,1	337,0		
Всего за день:		33,4	37,2	199,1	1 282,8		

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

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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	
Щи из свежей капусты с картофелем №88	250	1,9	5,0	9,3	90,3	88	2011
Плов из птицы №291	230	21,3	26,1	42,0	437,2	291	2011
Чай черный с яблоком № 547	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		

Полдник

Бутерброд с маслом №1	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1	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	2004
Итого за прием пищи:	355	2,8	7,9	41,5	239,9		
Всего за день:		33,8	39,9	167,6	1 089,1		

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

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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	12,3	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	43,3	237,4	125/128	2011
Компот из свежих плодов № 631	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	31,1	28,0	133,9	875,3		

Полдник

Яблоки печеные №372	150	0,6	0,6	37,4	161,4	372	2011
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/5	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011
Итого за прием пищи:	372	0,9	0,6	52,6	221,4		
Всего за день:		32,0	28,6	186,5	1 096,7		

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

11 день

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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
Фрикадельки из птицы с соусом № 297/593	100/30	15,6	18,3	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 пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	950	31,4	28,8	122,5	881,1		

Полдник

Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4,0	5,0	36,0	202,0		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
Чай с молоком №378	200	1,7	1,2	17,3	86,6	378	2011
Итого за прием пищи:	350	6,1	6,6	62,8	334,2		
Всего за день:		37,5	35,4	185,3	1 215,3		

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

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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	
Борщ с капустой и картофелем №82	250	5,9	4,0	27,3	121,0	82	2011
Птица, тушенная в соусе с овощами №488	230	14,8	26,0	16,6	394,0	488	2004
Чай черный с яблоком № 547	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		

Полдник

Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	338	2011
Сок фруктовый № 707	200	1,1	0,2	19,5	83,4	707	2004
Итого за прием пищи:	350	1,7	0,8	33,8	151,8		
Всего за день:		29,5	31,7	148,5	968,8		

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ								
Итого			б	ж	уг	ккал		
Итого за период			399,3	421,3	2 119,8	13 630,3		
Среднее значение за период			33,3	35,1	176,7	1 135,9		

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

Сборник рецептов 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