

Согласовано  
Директор  
МБОУ «Котляковская средняя общеобразовательная школа № 4»  
26.01.2026

*С.А. Котляковская*  
*В.Т. Котляковская*

Утверждено  
Директор ООО "Славия"  
Оноприенко Ю.М.  
26.01.2026

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

2026

**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		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Обед</b>						
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
Фрикадельки из птицы с соусом № 297/593	100/30	16,5	14,8	8,9	212,7	297/593
Рис отварной с овощами № 180	180	4,3	5,0	31,8	213,8	180
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>31,5</b>	<b>27,7</b>	<b>132,6</b>	<b>899,3</b>	

**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		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Обед</b>						
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
Гречка по-купечески №468	200	21,9	25,3	40,1	429,4	468
Чай черный с яблоком № 547	200	0,1	0,0	28,2	95,3	ТТК547
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>30,2</b>	<b>28,9</b>	<b>118,1</b>	<b>816,5</b>	

**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		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Обед</b>						
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
Фрикадельки рыбные №240	100	13,3	15,6	10,9	140,0	240
Соус томатный №593	30	1,1	2,5	2,5	52,0	593
Картофель отварной или картофельное пюре №125128	180	4,7	4,7	30,0	237,4	125/128
Компот из свежих плодов № 631	200	0,2	0,2	27,1	111,1	631
Хлеб пшеничный	60	4,4	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>970</b>	<b>29,6</b>	<b>27,8</b>	<b>133,1</b>	<b>875,3</b>	

**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	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Обед</b>						
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
Гуляш из филе птицы №337	100	13,8	20,7	1,2	200,0	290
Макаронные изделия отварные №203	180	6,5	6,8	33,1	247,7	203
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>29,6</b>	<b>31,5</b>	<b>115,1</b>	<b>871,2</b>	

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	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>27,0</b>	<b>31,9</b>	<b>130,4</b>	<b>881,6</b>		

**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			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
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, тушенная 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 пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>28,1</b>	<b>31,5</b>	<b>115,8</b>	<b>845,0</b>		

**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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Обед</b>						
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
Коплета рубленая из пшеницы №294	100	16,2	20,8	15,1	247,8	294
Макаронные изделия отварные №203	180	6,5	6,8	28,2	247,7	203
Компот из свежих плодов № 631	200	0,2	0,2	27,1	111,1	631
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>31,4</b>	<b>32,2</b>	<b>124,0</b>	<b>898,7</b>	

**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			
<b>Обед</b>							
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
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	7,3	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>28,0</b>	<b>31,5</b>	<b>134,0</b>	<b>945,8</b>		

**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	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Обед</b>						
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
Плов из пшеницы №291	230	21,3	26,1	42,0	437,2	291
Чай черный с яблоком № 547	200	0,1	0,0	28,2	95,3	ТТК547
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>31,0</b>	<b>32,0</b>	<b>126,1</b>	<b>849,2</b>	

**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		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Обед</b>						
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
Фрикадельки рыбные №240	100	12,3	14,2	10,9	140,0	240
Соус томатный №593	30	1,1	2,5	2,5	52,0	593
Картофель отварной или картофельное пюре №125/128	180	4,7	4,7	43,3	237,4	125/128
Компот из свежих плодов № 631	200	0,2	0,2	19,5	91,9	631
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>31,1</b>	<b>28,0</b>	<b>133,9</b>	<b>875,3</b>	

**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		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Обед</b>						
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
Фрикадельки из птицы с соусом № 297/593	100/30	15,6	18,3	8,9	212,7	297/593
Макаронные изделия отварные №203	180	6,5	6,8	28,2	247,7	203
Компот из смеси сухофруктов №349	200	0,4	0,0	30,8	126,5	349
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>31,4</b>	<b>28,8</b>	<b>122,5</b>	<b>881,1</b>	

## 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	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
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, тушеная 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 пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>27,8</b>	<b>30,9</b>	<b>114,7</b>	<b>817,0</b>		
<b>ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ</b>							
<b>Итого</b>		<b>б</b>	<b>ж</b>	<b>уг</b>	<b>ккал</b>		
<b>Итого за период</b>		<b>356,7</b>	<b>362,7</b>	<b>1 500,3</b>	<b>10 456,0</b>		
<b>Среднее значение за период</b>		<b>29,7</b>	<b>30,2</b>	<b>125,0</b>	<b>871,3</b>		

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

Сборник рецептов и кулинарных изданий 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 278015872020984066915621024906056358857500955699

Владелец Сапрыкина Валентина Геннадиевна

Действителен с 01.10.2025 по 01.10.2026