



Согласовано

И.о. директора

Суровцева С.Н.

01.09.2026г.



Утверждаю

Директор ООО "Славия"

Оноприенко Ю.М.

2026

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

2026

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



Согласовано

И.о. директора

Сурт

Суровцева С.Н.

1 день

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак						
250	7,0	13,3	50,9	341,9	174	2011
100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
50	3,7	0,3	24,4	114,9	ТТК 6	
200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
615	11,3	14,0	99,8	562,9		

01.09.2026г.

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

2 день



Согласовано

И.о. директора

Сурцева

Суровцева С.Н.

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак						
100	0,8	0,2	0,2	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5	
230	25,2	29,1	46,1	488,8	ТТК 468	2024
200	0,3	0,1	10,2	43,0	ТТК 547	2025
40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
570	29,3	29,6	76,0	636,4		

01.09.2026г.
огурец соленый, свекла отварная)

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

3 день



Согласовано

И.о. директора

Сурцева

Суровцева С.Н.

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак						
100/30	9,4	20,9	15,9	248,0	462/593	2004
180	7,3	5,8	33,4	213,8	302	2004
200/15/5	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
570	19,9	26,9	83,8	615,3		

Каша вязи 01.09.2026г.

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

4 день



Согласовано

И.о. директора

Сурт

Суровцева С.Н.

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак						
100	0,5	0,1	0,1	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
230	17,6	23,9	45,1	472,2	291	2011
200/15	0,1	0,0	17,3	59,3	376	2011
40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
585	21,2	24,2	82,0	631,0		

01.09.2026г.

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

5 день



Согласовано

И.о. директора

Сурт

Суровцева С.Н.

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак						
250	6,3	5,0	35,0	222,0	ТТК 515	2025
50/10/25	4,0	9,0	45,0	273,0	2	2011
200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
550	10,5	14,0	95,0	555,5		

01.09.2026г.

Бутерброд с маслом и повидлом

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



Согласовано

И.о. директора

Сурцева

Суровцева С.Н.

01.09.2026г.

Макаронные изделия отварные

Чай с сахаром и лимоном

Хлеб пшеничный

Итого за прием пищи:

6 день						
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак						
100	16,2	20,8	15,1	247,8	294	2011
180	6,7	6,8	39,8	248,0	203	2011
200/15/5	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
50	3,7	0,3	24,4	114,9	ТТК 6	
550	26,8	27,9	94,3	672,3		

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

7 день



Согласовано

И.о. директора

Сурт

Суровцева С.Н.

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак						
100	0,5	0,1	0,1	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
230	17,6	23,9	45,1	472,2	291	2011
200/15	0,1	0,0	17,3	59,3	376	2011
40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
585	21,2	24,2	82,0	631,0		

от урца со 01.09.2026г. и отварная)

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

8 день



Согласовано

И.о. директора

Сурцева

Суровцева С.Н.

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак						
100/30	14,8	16,7	14,4	172,0	240/593	2011/2004
180	4,7	4,7	30,0	237,4	128	2011
200/15/5	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
570	22,7	21,6	78,9	562,9		

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

9 день



Согласовано

И.о. директора

Сурцева

Суровцева С.Н.

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак						
250	12,5	10,0	46,3	365,0	206	2011
100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
200/15	0,1	0,0	17,3	59,3	376	2011
45	3,8	0,2	21,9	103,4	ТТК №6	
610	16,8	10,6	95,0	573,3		

01.09.2026г.
Фрукты свежие (яблоко)

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

10 день



Согласовано

И.о. директора

Суровцева С.Н.

Суровцева С.Н.

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак							
250	6,9	12,1	48,1	330,6	181	2011	
60/10/10	4,0	9,0	45,0	273,0	2	2011	
200/15/5	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011	
550	11,1	21,1	108,1	665,2			

01.09.2026г.
Бутерброд с маслом и сыром

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

11 день



Согласовано

И.о. директора Суровцева С.Н.

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак						
100	16,2	20,8	15,1	247,8	294	2011
180	7,3	5,8	33,4	213,8	302	2004
30	1,1	2,5	2,5	32,0	593	2004
200	0,3	0,1	10,2	43,0	ТТК 547	2025
40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
550	27,9	29,4	80,7	571,9		

01.09.2026г.
Каша вязкая гречневая

Соус томатный

Чай черный с яблоком

Хлеб пшеничный

Итого за прием пищи:

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

12 день



Согласовано

И.о. директора _____ Суровцева С.Н.

01.09.2026г.

12 день						
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак						
100/30	9,4	20,9	15,9	248,0	297/593	2004
180	5,8	7,4	38,4	246,0	180	2004
200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
565	18,4	28,5	88,8	646,4		

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



Согласовано

И.о. директора *Сурцева* Суровцева С.Н.

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	237,1	271,9	1 064,4	7 324,1
Среднее значение за период	19,8	22,7	88,7	610,3

01.09.2026г.

Среднее значение за период

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

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

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 143822987360715706115079811037470648151384140661

Владелец Суровцева Светлана Николаевна

Действителен с 20.03.2026 по 20.03.2027