

Согласовано

Директор

*МБОУ МБОУ «Родовицкая МШ
им. Г.А. Рудякова»*
А.А. Мазурова

12.01.2026

Утверждаю

Директор ООО "Славия"

Оноприенко Ю.М.

12.01.2026

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием
(завтрак+полдник) детей с ограниченными возможностями здоровья, детей -
инвалидов в образовательных учреждениях возрастной группы 12-18 лет

2026

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтрак+ полдник) обучающихся возрастной группы

12-18 лет МОУ

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|-----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша вязкая молочная рисовая №174 | 250 | 7,0 | 13,3 | 50,9 | 341,9 | 174 | 2011 |
| Фрукты свежие (яблоко) №338 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 | 338 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,4 | 114,9 | ТТК 6 | |
| Чай с сахаром каркаде № 685 | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,5 | 685 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 615 | 11,3 | 14,0 | 99,8 | 562,9 | | |
| 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: | | 13,0 | 14,8 | 156,7 | 807,7 | | |

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтрак+ полдник) обучающихся возрастной группы

12-18 лет МОУ

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Котлета рубленая из птицы № 294 | 100 | 16,2 | 20,8 | 15,1 | 247,8 | 294 | 2011 |
| Макаронные изделия отварные №203 | 180 | 6,6 | 6,8 | 39,8 | 247,7 | 203 | 2011 |
| Чай с сахаром и лимоном № 377 | 200/15/5 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60,0 | 377 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 24,4 | 114,9 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 550 | 26,9 | 27,9 | 94,5 | 670,4 | | |
| 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: | | 31,5 | 33,3 | 155,0 | 978,5 | | |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (завтрак+ полдник) обучающихся возрастной группы
12-18 лет МОУ
3 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная) | 100 | 0,8 | 0,2 | 0,2 | 12,7 | ТТК 1,2,3,4,5 | |
| Гречка по-купечески № 468 | 230 | 25,2 | 29,1 | 46,1 | 488,8 | ТТК 468 | 2024 |
| Чай черный с яблоком № 547 | 200 | 0,3 | 0,1 | 10,2 | 43,0 | ТТК 547 | 2025 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 570 | 29,3 | 29,6 | 76,0 | 636,4 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоко) №338 | 150 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 | 338 | 2011 |
| Сок фруктовый №707 | 200 | 1,1 | 0,2 | 19,5 | 83,4 | 707 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 1,5 | 0,6 | 29,0 | 129,0 | | |
| Всего за день: | | 30,8 | 30,2 | 105,0 | 765,4 | | |

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (завтрак+ полдник) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ 4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
| | | Завтрак | | | | | |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная) | 100 | 0,8 | 0,1 | 0,1 | 7,6 | ТТК № 1,2,3,4,5 | 2011 |
| Плов из птицы №291 | 230 | 17,6 | 23,9 | 45,1 | 472,2 | 291 | 2011 |
| Чай с сахаром №376 | 200/15 | 0,1 | 0,0 | 17,3 | 59,3 | 376 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 585 | 21,5 | 24,2 | 82,0 | 631,0 | | |
| 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: | 360 | 3,0 | 7,9 | 39,4 | 240,6 | | |
| Всего за день: | | 24,5 | 32,1 | 121,4 | 871,6 | | |

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (завтрак+ полдник) 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 | | | |
| | | Завтрак | Полдник | | | | | |
| Макароны, запеченные с яйцом № 206 | 250 | 12,5 | 10,0 | 46,3 | 365,0 | 206 | 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 | 2011 | |
| Хлеб пшеничный | 45 | 3,8 | 0,2 | 21,9 | 103,4 | ТТК №6 | | |
| Итого за прием пищи: | 610 | 16,8 | 10,6 | 95,0 | 573,3 | | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом №1 | 40/10 | 3,1 | 10,5 | 19,6 | 168,9 | 1 | 2011 | |
| Фрукты свежие (яблоко) №338 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 | 338 | 2011 | |
| Сок фруктовый №707 | 200 | 1,1 | 0,2 | 19,5 | 83,4 | 707 | 2004 | |
| Итого за прием пищи: | 350 | 4,6 | 11,1 | 48,6 | 297,9 | | | |
| Всего за день: | | 21,5 | 27,7 | 135,9 | 882,2 | | | |

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтрак+ полдник) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ 6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Гуляш из мяса птицы №337 | 100 | 12,3 | 11,5 | 3,5 | 167,0 | 337 | 2011 |
| Каша вязкая гречневая №302 | 180 | 7,3 | 5,8 | 33,4 | 213,8 | 302 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 55 | 4,1 | 0,3 | 26,8 | 126,3 | ТТК№6 | |
| Чай с сахаром № 376 | 200/15 | 0,1 | 0,0 | 17,3 | 59,3 | 376 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 23,8 | 17,6 | 81,0 | 566,4 | | |
| 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 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 365 | 4,5 | 5,4 | 62,8 | 306,9 | | |
| Всего за день: | | 28,3 | 23,0 | 143,8 | 873,3 | | |

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (завтрак+ полдник) 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 | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба №175 | 250 | 6,3 | 12,6 | 38,1 | 326,0 | 175 | 2011 |
| Бутерброд с маслом и сыром № 3 | 60/10/10 | 8,3 | 12,4 | 34,3 | 255,0 | 3 | 2004 |
| Чай с сахаром и лимоном № 377 | 200/15/5 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 61,6 | 377 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 14,8 | 25,0 | 87,4 | 642,6 | | |
| 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 молоком №378 | 200 | 1,7 | 1,9 | 17,3 | 87,0 | 378 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 6,1 | 7,3 | 62,8 | 334,6 | | |
| | | 20,8 | 32,3 | 150,2 | 977,2 | | |

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтрак+ полдник) 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 | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Фрикадельки из птицы с соусом 297/593 | 100/30 | 17,8 | 14,2 | 8,9 | 212,7 | 297/593 | 2011/2004 |
| Рис отварной с овощами № 180 | 180 | 7,8 | 8,2 | 48,2 | 260,6 | 180 | 2016 |
| Чай с сахаром каркаде № 685 | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,5 | 685 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 565 | 28,8 | 22,6 | 91,6 | 625,7 | | |
| 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 |
| Сок фруктовый №707 | 200 | 1,1 | 0,2 | 19,5 | 83,4 | 707 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 5,5 | 5,6 | 65,0 | 331,0 | | |
| Всего за день: | | 34,3 | 28,2 | 156,6 | 956,7 | | |

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтрак+ полдник) 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 | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Котлета рубленая из птицы № 294 | 100 | 16,2 | 20,8 | 15,1 | 247,8 | 294 | 2011 |
| Каша вязкая гречневая № 302 | 180 | 7,3 | 5,8 | 33,4 | 213,8 | 302 | 2004 |
| Соус томатный №593 | 30 | 1,1 | 2,5 | 2,5 | 32,0 | 593 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК №6 | |
| Чай черный с яблоком № 547 | 200 | 0,3 | 0,1 | 10,2 | 43,0 | ТТК 547 | 2025 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 27,9 | 29,4 | 80,7 | 628,5 | | |

| Полдник | | | | | | | |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-----|------|
| Бутерброд с маслом №1 | 40/10 | 3,1 | 10,5 | 19,6 | 168,9 | 1 | 2004 |
| 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 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 365 | 3,6 | 10,9 | 46,4 | 273,8 | | |
| Всего за день: | | 31,5 | 40,3 | 127,1 | 902,3 | | |

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтрак+ полдник) обучающихся возрастной группы

12-18 лет МОУ

10 день

| Принем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша вязкая молочная кукурузная с творогом ТТК 515 | 250 | 6,3 | 5,0 | 35,0 | 222,0 | ТТК 515 | 2025 |
| Бутерброд с маслом и повидлом № 2 | 50/10/25 | 4,0 | 9,0 | 45,0 | 273,0 | 2 | 2011 |
| Чай с сахаром каркаде № 685 | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,5 | 685 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 10,5 | 14,0 | 95,0 | 555,5 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Яблоки печенные №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: | 370 | 0,9 | 0,6 | 52,6 | 221,4 | | |
| Всего за день: | | 11,4 | 14,6 | 147,6 | 776,9 | | |

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОВЗ (завтрак+ полдник) обучающихся возрастной группы

12-18 лет МОУ

11 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Фрикадельки рыбные с соусом томатным №240/593 | 100/30 | 14,8 | 16,7 | 14,4 | 172,0 | 240/593 | 2011/2004 |
| Макаронные изделия отварные №203 | 180 | 6,7 | 6,8 | 39,8 | 248,0 | 203 | 2011 |
| Чай с сахаром и лимоном № 377 | 200/15/5 | 0,3 | 0,0 | 14,8 | 60,0 | 377 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 570 | 24,8 | 23,7 | 88,5 | 571,9 | | |
| 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 | 1,5 | 1,1 | 15,6 | 78,0 | 378 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 5,9 | 6,5 | 61,1 | 325,6 | | |
| Всего за день: | | 30,7 | 30,2 | 149,6 | 897,5 | | |

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (завтрак+ полдник) обучающихся возрастной

группы

12-18 лет МОУ

12 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № репертуры | Сборник репетур |
|--------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|-----------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Тефтели с соусом 2-вариант № 462/593 | 100/30 | 9,4 | 20,9 | 15,9 | 248,0 | 462/593 | 2004 |
| Каша пшеничная вязкая № 302 | 180 | 5,8 | 7,4 | 38,4 | 246,0 | 302 | 2004 |
| Чай с сахаром каркаде №685 | 200/15 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,5 | 685 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 565 | 18,4 | 28,5 | 88,8 | 646,4 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоко) №338 | 150 | 0,6 | 0,6 | 37,4 | 161,4 | 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 | 56,9 | 244,8 | | |
| Всего за день: | | 20,1 | 29,3 | 145,7 | 1 036,9 | | |

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием ОБЗ (завтрак+ полдник) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | |
|----------------------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|
| | Белки, г | Жиры, г | | Углеводы, г |
| Итого за весь период | 304,1 | 335,9 | 1 686,0 | 10 734,4 |
| Среднее значение за период | 25,3 | 28,0 | 140,5 | 894,5 |

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. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

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

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