



Согласовано

Директор МБОУ "Орловская СШ им. Г.А. Рубанова" А.А. Медведева



Утверждаю  
Директор ООО "Славия"

Юноприщенко Ю.М.

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) группы продленного дня обучающихся возрастной группы 12-18 лет

МБОУ "Орловская СШ им. Г.А. Рубанова"

2026

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) группы продленного дня обучающихся  
возрастной группы 12-18 лет**

**1 день**

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры     | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | Пищевые вещества |         |             |                               |                 |                  |
|                                                                                                                     |              | 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                                                                                   | 250          | 1,9              | 6,5     | 7,5         | 90,3                          | 88              | 2011             |
| Фрикадельки из птицы с соусом                                                                                       | 100/30       | 16,5             | 14,8    | 8,9         | 212,7                         | 297/593         | 2011/2004        |
| Макаронные изделия отварные                                                                                         | 180          | 6,5              | 6,8     | 33,1        | 247,7                         | 203             | 2011             |
| Компот из смеси сухофруктов                                                                                         | 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          | 32,3             | 29,0    | 122,8       | 883,9                         |                 |                  |

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) группы продленного дня обучающихся  
возрастной группы 12-18 лет**

**2 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)                                                                                     | 250          | 1,9              | 2,8     | 12,1        | 108,0                         | 101             | 2011             |
| Жаркое по- деревенски                                                                                               | 230          | 21,9             | 25,3    | 40,1        | 429,4                         | 468             | 2024             |
| Чай черный с яблоком                                                                                                | 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:                                                                                                | 860          | 30,2             | 28,9    | 118,1       | 816,5                         |                 |                  |

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) группы продленного дня обучающихся  
возрастной группы 12-18 лет**

**3 день**

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры     | 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                                                                                                       | 250          | 1,9              | 3,8     | 11,1        | 85,4                          | 135             | 2004             |
| Фрикадельки рыбные                                                                                                  | 100          | 13,3             | 15,6    | 10,9        | 140,0                         | 240             | 2011             |
| Соус томатный                                                                                                       | 30           | 1,1              | 2,5     | 2,5         | 52,0                          | 593             | 2004             |
| Картофельное пюре                                                                                                   | 180          | 4,7              | 4,7     | 30,0        | 237,4                         | 128             | 2011             |
| Компот из свежих плодов                                                                                             | 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                         |                 |                  |

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) группы продленного дня обучающихся  
возрастной группы 12-18 лет**

**4 день**

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры     | 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                                                                                   | 250          | 1,9              | 3,1     | 7,5         | 90,3                          | 88              | 2011             |
| Гуляш из филе птицы                                                                                                 | 100          | 13,8             | 20,7    | 1,2         | 200,0                         | 290             | 2011             |
| Макаронные изделия отварные                                                                                         | 180          | 6,5              | 6,8     | 33,1        | 247,7                         | 203             | 2011             |
| Компот из смеси сухофруктов                                                                                         | 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:                                                                                                | 920          | 29,6             | 31,5    | 115,1       | 871,2                         |                 |                  |

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) группы продленного дня обучающихся  
возрастной группы 12-18 лет**

**5 день**

3 день

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры    | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
|                                                                                                                     |              | Обед             |         |             |                               |                 |                  |
|                                                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                 |                  |
| 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                                                                                        | 250          | 1,6              | 4,0     | 10,4        | 84,5                          | 82              | 2011             |
| Тефтели с соусом 2-вариант                                                                                          | 100/30       | 10,4             | 22,0    | 15,9        | 281,3                         | 462/593         | 2004             |
| Каша вязкая гречневая                                                                                               | 180          | 7,9              | 5,0     | 33,4        | 213,8                         | 302             | 2004             |
| Чай черный с яблоком                                                                                                | 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                         |                 |                  |

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) группы продленного дня обучающихся  
возрастной группы 12-18 лет**

**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                                                                                          | 250          | 5,8              | 5,5     | 21,0        | 147,3                         | 102             | 2011             |
| Птица, тушенная в соусе с овощами                                                                                   | 230          | 14,8             | 25,0    | 24,9        | 378,4                         | 488             | 2004             |
| Компот из смеси сухофруктов                                                                                         | 200          | 0,5              | 0,1     | 27,4        | 112,6                         | 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:                                                                                                | 870          | 28,1             | 31,5    | 115,8       | 845,0                         |                 |                  |

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) группы продленного дня обучающихся  
возрастной группы 12-18 лет**

**7 день**

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры     | 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                                                                                                       | 250          | 1,5              | 3,5     | 11,1        | 85,4                          | 135             | 2004             |
| Котлета рубленая из птицы                                                                                           | 100          | 16,2             | 20,8    | 15,1        | 247,8                         | 294             | 2011             |
| Макаронные изделия отварные                                                                                         | 180          | 6,5              | 6,8     | 28,2        | 247,7                         | 203             | 2011             |
| Компот из свежих плодов                                                                                             | 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 пеклеваемый                                                                                                    | 40           | 2,5              | 0,4     | 16,5        | 79,2                          | ТТК № 7         |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 920          | 31,4             | 32,2    | 124,0       | 898,7                         |                 |                  |

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) группы продленного дня обучающихся  
возрастной группы 12-18 лет**

| 8 день                                                                                                              |              |                  |         |             |                               |                 |                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры     | 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                                                                            | 250          | 2,9              | 2,8     | 11,4        | 117,5                         | 103             | 2011             |
| Тефтели из птицы с соусом томатным                                                                                  | 100/30       | 10,4             | 22,0    | 15,9        | 281,3                         | 462/593         | 2004             |
| Каша вязкая гречневая                                                                                               | 180          | 7,3              | 5,8     | 33,4        | 213,8                         | 302             | 2004             |
| Компот из смеси сухофруктов                                                                                         | 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          | 28,0             | 31,5    | 134,0       | 945,8                         |                 |                  |

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) группы продленного дня обучающихся  
возрастной группы 12-18 лет**

**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                                                                                   | 250          | 1,9              | 5,0     | 9,3         | 90,3                          | 88              | 2011             |
| Плов из птицы                                                                                                       | 230          | 21,3             | 26,1    | 42,0        | 437,2                         | 291             | 2011             |
| Чай черный с яблоком                                                                                                | 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                         |                 |                  |

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) группы продленного дня обучающихся  
возрастной группы 12-18 лет**

**10 день**

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур      | 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                                                                                          | 250          | 5,8              | 5,5     | 15,2        | 147,3                         | 102             | 2011             |
| Гречка по-купечески                                                                                                 | 230          | 25,2             | 29,1    | 46,1        | 488,8                         | ТТК 468         | 2024             |
| Компот из свежих плодов                                                                                             | 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          | 38,2             | 35,7    | 123,3       | 934,7                         |                 |                  |

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) группы продленного дня обучающихся  
возрастной группы 12-18 лет**

**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)                                                                                     | 250          | 1,9              | 2,8     | 12,1        | 87,5                          | 101             | 2011             |
| Фрикадельки из птицы с соусом                                                                                       | 100/30       | 15,6             | 18,3    | 8,9         | 212,7                         | 297/593         | 2011/2004        |
| Макаронные изделия отварные                                                                                         | 180          | 6,5              | 6,8     | 28,2        | 247,7                         | 203             | 2011             |
| Компот из смеси сухофруктов                                                                                         | 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                         |                 |                  |

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

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)<br>Борщ с капустой и картофелем<br>Птица, тушенная в соусе с овощами<br>Чай черный с яблоком<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб пеклеваный<br>Итого за прием пищи: | 100                      | 0,8              | 0,2     | 1,7         | 12,7                          | ТТК № 1,2,3,4,5 |                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                               | 250                      | 5,9              | 4,0     | 27,3        | 121,0                         | 82              | 2011             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                               | 230                      | 14,8             | 26,0    | 16,6        | 394,0                         | 488             | 2004             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                               | 200                      | 0,1              | 0,0     | 28,2        | 95,3                          | ТТК547          | 2025             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                               | 50                       | 3,7              | 0,3     | 24,4        | 114,8                         | ТТК № 6         |                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                               | 40                       | 2,5              | 0,4     | 16,5        | 79,2                          | ТТК № 7         |                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                               | 870                      | 27,8             | 30,9    | 114,7       | 817,0                         |                 |                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                               | ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ |                  |         |             |                               |                 |                  |
| Итого                                                                                                                                                                                                                                                                         |                          | б                | ж       | уг          | ккал                          |                 |                  |
| Итого за период                                                                                                                                                                                                                                                               |                          | 364,6            | 371,7   | 1 479,9     | 10 500,0                      |                 |                  |
| Среднее значение за период                                                                                                                                                                                                                                                    |                          | 30,4             | 31,0    | 123,3       | 875,0                         |                 |                  |

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.

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