

Согласовано  
 МОУ  
 директор  
 Луцкая  
 " 27 " сентября 2024 года

КОПИЯ БЕРНА  
 Директор  
 Погосова А.В. Лш

Утверждена Федерацией  
 «Венера»  
 \* СТН 1063200024022 \*  
 \* Волгоград, Ворошиловский район \*  
 2024 года

Ежедневное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда

1 Вариант

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША вязкая молочная из риса и пшени дружба с маслом ТТК №103	200	9,60	13,70	28,80	220,60	ТТК №103	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	180	0,70	0,70	15,10	82,10	№338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК №302	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	60	4,74	0,60	28,98	142,00	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>15,24</b>	<b>15,00</b>	<b>87,88</b>	<b>502,70</b>		

**Ежедневное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда**

**2 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ	100	1,07	0,00	2,33	13,58	ТТК №27	
ПЛОВ ИЗ ПИЩИ ТТК №67	150	12,00	19,00	27,40	312,00	ТТК №67	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК №301	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17,3</b>	<b>19,50</b>	<b>66,08</b>	<b>503,91</b>		

**Ежедневное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ  
г.Волгограда**

**3 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БИТОЧКИ НЕЖНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №562	90/30	10,30	10,60	14,10	195,60	ТТК №562	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129	150	5,10	9,15	34,20	244,50	ТТК №129	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТТК №241	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>19,53</b>	<b>20,25</b>	<b>84,45</b>	<b>616,43</b>		

**Ежедневное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда**

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0,78	0,10	1,66	12,65	ТТК №4	
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ ТТК №468	150	10,40	14,60	30,10	261,30	ТТК №468	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК №302	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,33</b>	<b>15,20</b>	<b>67,91</b>	<b>450,28</b>		

**Ежедневное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда**

5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ ТТК №513	200/50	15,90	14,60	50,20	436,70	ТТК №513	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК №301	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>20,15</b>	<b>15,10</b>	<b>86,55</b>	<b>615,03</b>		

**Ежедневное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ  
г.Волгограда**

6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТА РЫБНАЯ (минтай) ТТК №77	90	10,2	11,0	9,8	170,8	ТТК №77	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129	150	5,10	9,15	34,20	244,50	ТТК №129	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №241	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТТК №241	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	60	4,74	0,60	28,98	142,00	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>20,22</b>	<b>20,75</b>	<b>87,98</b>	<b>615,30</b>		

Ежедневное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ  
г.Волгограда

7 Вариант

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ ТТК №515	200	8,70	13,70	28,40	220,60	ТТК №515	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380	35/10/5	6,70	6,10	17,10	149,85	ТТК №380	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК №302	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №66	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №66	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>19,55</b>	<b>20,30</b>	<b>81,65</b>	<b>546,78</b>		

Ежедневное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ  
г.Волгограда

8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5	100	1,05	0,10	8,50	40,70	ТТК №5	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №71	150	11,60	16,60	20,80	287,20	ТТК №71	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК №301	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	65	5,10	0,65	27,50	153,80	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>18,05</b>	<b>17,35</b>	<b>72,00</b>	<b>541,70</b>		



Ежедневное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ  
г.Волгограда

9 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОПЛЕТА НЕЖНАЯ ТТК №563	90	10,25	10,40	9,80	156,60	ТТК №563	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129	150	5,10	9,15	34,20	244,50	ТТК №129	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТТК №241	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	60	4,74	0,60	28,98	142,00	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>20,27</b>	<b>20,15</b>	<b>87,98</b>	<b>601,10</b>		

Ежедневное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда

10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,78	0,10	1,66	12,65	ТТК №4	
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	12,00	19,00	27,40	312,00	ТТК №67	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК №302	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,93</b>	<b>19,60</b>	<b>65,21</b>	<b>500,98</b>		

**Ежедневное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ  
г. Волгограда**

11 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ ТТК №103	200	9,60	13,70	28,80	220,60	ТТК №103	
ЯЙЦО ВАРЕНое ВКРУТУЮ №337	1шт	7,20	6,70	0,50	101,00	№337	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК №301	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	40	3,16	0,40	19,32	94,67	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>504</b>	<b>20,26</b>	<b>20,80</b>	<b>63,82</b>	<b>476,27</b>		

**Ежедневное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда**

**12 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ	60	0,64	0,00	1,40	8,15	ТТК №27	
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №513	180	9,96	14,40	42,60	337,70	ТТК №513	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТТК №241	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	60	4,74	0,60	28,98	142,00	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,52</b>	<b>15,00</b>	<b>87,98</b>	<b>545,85</b>		