

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

УТВЕРЖДАЮ:

Региональный руководитель г.Волгограда

Н.В.Щеголькова

«27» 01 2025г.

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного учреждения № 83

А. Добрынина А.В. Добрынина

«27» 01 2025г.

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

1 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |             |                  |
| <b>Обед</b>                                 |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543                    | 60           | 0,84             | 3,55         | 4,98          | 55,15                         | ТТК №543    |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК №43 | 200          | 6,08             | 4,56         | 19,00         | 146,00                        | ТТК №43     |                  |
| 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                       | 30           | 2,40             | 0,30         | 14,50         | 71,00                         | ТТК №6      |                  |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7                     | 40           | 2,64             | 0,48         | 13,36         | 69,33                         | ТТК №7      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>800</b>   | <b>27,54</b>     | <b>28,64</b> | <b>115,14</b> | <b>839,58</b>                 |             |                  |

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

2 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |             |                  |
| <b>Обед</b>                               |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                           | 60           | 0,47             | 0,06         | 0,99          | 7,60                          | ТТК №4      |                  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47 | 200          | 2,30             | 3,50         | 9,50          | 101,50                        | ТТК №47     |                  |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ФАРШЕМ КУРИНЫМ   | 150          | 13,80            | 19,60        | 37,50         | 370,40                        | ТТК №564    |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302                    | 200          | 0,20             | 0,00         | 15,00         | 58,00                         | ТТК №302    |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6                     | 40           | 3,16             | 0,40         | 19,32         | 94,67                         | ТТК №6      |                  |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7                   | 60           | 3,96             | 0,72         | 20,04         | 104,00                        | ТТК №7      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>               | <b>710</b>   | <b>23,89</b>     | <b>24,28</b> | <b>102,35</b> | <b>736,17</b>                 |             |                  |

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

3 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |             |                  |
| <b>Обед</b>                      |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| КАПУСТА КВАШЕНАЯ                 | 60           | 0,90             | 0,06         | 5,10          | 24,40                         | ТТК №3      |                  |
| СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТТК №44   | 200          | 2,03             | 5,75         | 13,50         | 104,30                        | ТТК №44     |                  |
| ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ ТТК №48     | 150          | 12,40            | 17,60        | 22,20         | 306,30                        | ТТК №48     |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301 | 200          | 0,30             | 0,00         | 15,20         | 60,00                         | ТТК №301    |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6            | 60           | 4,74             | 0,60         | 28,98         | 142,00                        | ТТК №6      |                  |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7          | 60           | 3,96             | 0,72         | 20,04         | 104,00                        | ТТК №7      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>730</b>   | <b>24,33</b>     | <b>24,73</b> | <b>105,02</b> | <b>741,00</b>                 |             |                  |

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

4 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |             |                  |
| <b>Обед</b>                          |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543             | 60           | 0,84             | 3,55         | 4,98          | 55,15                         | ТТК №543    |                  |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТТК №204    | 200          | 2,35             | 1,80         | 12,00         | 68,70                         | ТТК №204    |                  |
| КОТЛЕТА 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                | 30           | 2,40             | 0,30         | 14,50         | 71,00                         | ТТК №6      |                  |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №7               | 30           | 1,98             | 0,36         | 10,02         | 52,00                         | ТТК №7      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>760</b>   | <b>23,10</b>     | <b>25,56</b> | <b>100,50</b> | <b>705,95</b>                 |             |                  |

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) 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   |                               |             |                  |
| <b>Обед</b>                               |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ                          | 60           | 0,64             | 0,00         | 1,40          | 8,15                          | ТТК №27     |                  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47 | 200          | 2,30             | 3,50         | 9,50          | 101,50                        | ТТК №47     |                  |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67                     | 150          | 12,00            | 19,00        | 29,40         | 312,00                        | ТТК №67     |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302                    | 200          | 0,20             | 0,00         | 15,00         | 58,00                         | ТТК №302    |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6                     | 55           | 4,35             | 0,55         | 26,57         | 130,14                        | ТТК №6      |                  |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7                   | 55           | 3,63             | 0,66         | 18,70         | 95,33                         | ТТК №7      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>               | <b>720</b>   | <b>23,12</b>     | <b>23,71</b> | <b>100,57</b> | <b>705,12</b>                 |             |                  |

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) 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   |                               |             |                  |
| <b>Обед</b>                      |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                  | 60           | 0,47             | 0,06         | 0,99          | 7,60                          | ТТК №4      |                  |
| СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТТК №44   | 200          | 2,03             | 5,75         | 13,50         | 104,30                        | ТТК №44     |                  |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №71            | 150          | 11,60            | 16,60        | 21,80         | 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            | 60           | 4,74             | 0,60         | 28,98         | 142,00                        | ТТК №6      |                  |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7          | 60           | 3,96             | 0,72         | 20,04         | 104,00                        | ТТК №7      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>730</b>   | <b>23,10</b>     | <b>23,73</b> | <b>100,51</b> | <b>705,10</b>                 |             |                  |

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

7 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |             |                  |
| <b>Обед</b>                          |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ                     | 60           | 0,64             | 0,00         | 1,40          | 8,15                          | ТТК №27     |                  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТТК №28 | 200          | 1,70             | 3,00         | 10,70         | 75,00                         | ТТК №28     |                  |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ (минтай) ТТК №77      | 90           | 10,2             | 11,05        | 9,80          | 172,30                        | ТТК №77     |                  |
| КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ ТТК №180      | 150          | 7,60             | 8,90         | 35,60         | 224,70                        | ТТК №180    |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241       | 200          | 0,18             | 0,00         | 15,00         | 58,00                         | ТТК №241    |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6                | 30           | 2,40             | 0,30         | 14,50         | 71,00                         | ТТК №6      |                  |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7              | 60           | 3,96             | 0,72         | 20,04         | 104,00                        | ТТК №7      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>790</b>   | <b>26,68</b>     | <b>23,97</b> | <b>107,04</b> | <b>713,15</b>                 |             |                  |



Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) 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   |                               |             |                  |
| Обед  |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| КАПУСТА КВАШЕНАЯ                            | 60           | 0,90             | 0,06         | 5,10          | 24,40                         | ТТК №3      |                  |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46         | 200          | 2,90             | 7,20         | 12,56         | 116,00                        | ТТК №46     |                  |
| ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ ТТК №468 | 150          | 10,40            | 15,20        | 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                       | 60           | 4,74             | 0,60         | 28,98         | 142,00                        | ТТК №6      |                  |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7                     | 60           | 3,96             | 0,72         | 20,04         | 104,00                        | ТТК №7      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>730</b>   | <b>23,10</b>     | <b>23,78</b> | <b>111,78</b> | <b>705,70</b>                 |             |                  |

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) 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   |                               |             |                  |
| <b>Обед</b>                                 |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                             | 60           | 0,47             | 0,06         | 0,99          | 7,60                          | ТТК №4      |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК №43 | 200          | 6,08             | 4,56         | 19,00         | 146,00                        | ТТК №43     |                  |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67                       | 150          | 12,00            | 19,00        | 29,40         | 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                       | 40           | 3,16             | 0,40         | 19,32         | 94,67                         | ТТК №6      |                  |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7                     | 50           | 3,30             | 0,60         | 16,70         | 86,66                         | ТТК №7      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>700</b>   | <b>25,31</b>     | <b>24,62</b> | <b>100,61</b> | <b>706,93</b>                 |             |                  |

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) 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   |                               |             |                  |
| <b>Обед</b>                                    |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5                         | 60           | 0,60             | 0,06         | 5,10          | 24,40                         | ТТК №5      |                  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47      | 200          | 2,30             | 3,50         | 9,50          | 101,50                        | ТТК №47     |                  |
| ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №116 | 200          | 21,6             | 19,8         | 52,5          | 435,8                         | ТТК №116    |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241                 | 200          | 0,18             | 0,00         | 15,00         | 58,00                         | ТТК №241    |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6                          | 20           | 1,58             | 0,20         | 9,66          | 47,30                         | ТТК №6      |                  |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №7                         | 30           | 1,98             | 0,36         | 10,02         | 52,00                         | ТТК №7      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>710</b>   | <b>28,24</b>     | <b>23,92</b> | <b>101,78</b> | <b>719,00</b>                 |             |                  |

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) 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   |                               |             |                  |
| <b>Обед</b>                               |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ                          | 60           | 0,64             | 0,00         | 1,40          | 8,15                          | ТТК №27     |                  |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТТК №204         | 200          | 2,35             | 1,80         | 12,00         | 68,70                         | ТТК №204    |                  |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66 | 150          | 12,60            | 20,70        | 28,90         | 330,00                        | ТТК №66     |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302                    | 180          | 0,18             | 0,00         | 13,50         | 52,20                         | ТТК №302    |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6                     | 60           | 4,74             | 0,60         | 28,98         | 142,00                        | ТТК №6      |                  |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7                   | 60           | 3,96             | 0,72         | 20,04         | 104,00                        | ТТК №7      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>               | <b>710</b>   | <b>24,47</b>     | <b>23,82</b> | <b>104,82</b> | <b>705,05</b>                 |             |                  |

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

12 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |             |                  |
| <b>Обед</b>                              |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЬИЙ                          | 60           | 0,47             | 0,06         | 0,99          | 7,60                          | ТТК №4      |                  |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46      | 200          | 2,90             | 7,20         | 12,56         | 116,00                        | ТТК №46     |                  |
| ЗАПЕПКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ФАРШЕМ КУРИНЫМ | 150          | 13,80            | 19,60        | 37,50         | 370,40                        | ТТК №564    |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301         | 200          | 0,30             | 0,00         | 15,20         | 60,00                         | ТТК №301    |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6                    | 60           | 4,74             | 0,60         | 28,98         | 142,00                        | ТТК №6      |                  |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7                  | 60           | 3,96             | 0,72         | 20,04         | 104,00                        | ТТК №7      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>730</b>   | <b>26,17</b>     | <b>28,18</b> | <b>115,27</b> | <b>800,00</b>                 |             |                  |

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого                       | б      | ж      | уг       | ккал     |
|-----------------------------|--------|--------|----------|----------|
| Итого за период             | 299,05 | 298,94 | 1 265,39 | 8 782,75 |
| Среднее значение за период  | 24,92  | 24,91  | 105,45   | 731,90   |
| Соотношение пищевых веществ | 1      | 1      | 4        |          |