

# 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) Обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда

УТВЕРЖДАЮ:

Региональный руководитель г.Волгограда

  
Н.В.Щеголькова

« 27 » 07 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного учреждения №

  
Корошкин С.К.

« 27 » 07 2025 г.



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

**1 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ	100	1.07	0.00	2.33	13.58	ТТК №27	
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	60	4.74	0.60	28.98	142.00	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>18.01</b>	<b>19.60</b>	<b>75.71</b>	<b>525.58</b>		

**2 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5	100	1.05	0.10	8.50	40.70	ТТК №5	
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ ТТК №468	150	10.40	15.20	30.10	261.30	ТТК №468	
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>15.70</b>	<b>15.80</b>	<b>74.95</b>	<b>480.33</b>		

**3 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С ТВОРОГОМ ТТК №653	200	7.80	9.20	30.20	225.80	ТТК №653	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380	35/10/5	6.70	6.10	17.10	149.85	ТТК №380	
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>500</b>	<b>18.63</b>	<b>15.80</b>	<b>83.45</b>	<b>551.98</b>		

**Примерное 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			
<b>Завтрак</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0.78	0.10	1.66	12.65	ТТК №4	
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	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>67.21</b>	<b>500.98</b>		

**5 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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 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>510</b>	<b>18.86</b>	<b>20.15</b>	<b>82.82</b>	<b>594.77</b>		

**6 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ ТТК №103	200	9.60	14.50	32.00	220.60	ТТК №103	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛИОМ ТТК №127	30/20	3.30	0.80	19.00	117.40	ТТК №127	
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>500</b>	<b>17.03</b>	<b>15.80</b>	<b>87.15</b>	<b>514.33</b>		

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) 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>Завтрак</b>							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ ТТК №515	200	9.70	14.50	28.40	220.60	ТТК №515	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	180	0.70	0.70	15.10	82.10	№338	2011
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>15.44</b>	<b>15.80</b>	<b>87.68</b>	<b>504.70</b>		

**8 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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 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>500</b>	<b>20.29</b>	<b>20.15</b>	<b>87.98</b>	<b>601.10</b>		

**9 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ	60	0.64	0.00	1.40	8.15	ТТК №27	
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №513	180	9.96	15.20	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>15.80</b>	<b>87.98</b>	<b>545.85</b>		

**Примерное 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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КОТЛЕТА РЫБНАЯ (минтай) ТТК №77	90	10.20	11.05	9.80	172.30	ТТК №77	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129	150	5.10	9.15	34.20	244.50	ТТК №129	
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>500</b>	<b>20.24</b>	<b>20.80</b>	<b>87.98</b>	<b>616.80</b>		

**11 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ ТТК №103	200	9.60	14.50	32.00	220.60	ТТК №103	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1шт	7.20	5.90	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>67.02</b>	<b>476.27</b>		

**12 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0.78	0.10	1.66	12.65	ТТК №4	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №71	150	11.60	16.60	21.80	287.20	ТТК №71	
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>510</b>	<b>17.30</b>	<b>17.30</b>	<b>67.44</b>	<b>499.85</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

<b>Итого</b>	<b>б</b>	<b>ж</b>	<b>уг</b>	<b>ккал</b>
<b>Итого за период</b>	<b>214.21</b>	<b>217.40</b>	<b>957.37</b>	<b>6 412.54</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>17.85</b>	<b>18.12</b>	<b>79.78</b>	<b>534.38</b>
<b>Соотношение пищевых веществ</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	