

# 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) Обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда

УТВЕРЖДАЮ:

Региональный руководитель г.Волгограда

  
\_\_\_\_\_  
Н.В.Щеголькова

« 27 » 01 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного учреждения №

  
\_\_\_\_\_  
МОУ СОШ № 19

« 27 » \_\_\_\_\_ 2025 г.



**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 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	200	16.00	23.60	42.90	426.00	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>550</b>	<b>21.22</b>	<b>24.10</b>	<b>81.38</b>	<b>615.91</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	200	13.10	17.80	35.70	327.90	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>550</b>	<b>18.40</b>	<b>18.40</b>	<b>80.55</b>	<b>546.93</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	250	9.80	11.80	37.80	282.30	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>550</b>	<b>20.63</b>	<b>18.40</b>	<b>91.05</b>	<b>608.48</b>		

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 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	200	16.00	23.60	42.90	426.00	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>550</b>	<b>20.93</b>	<b>24.20</b>	<b>80.71</b>	<b>614.98</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	100/30	12.70	12.80	15.50	227.30	ТТК №562	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129	180	6.12	10.90	41.04	293.40	ТТК №129	
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>560</b>	<b>23.07</b>	<b>24.20</b>	<b>92.89</b>	<b>699.03</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	250	11.10	17.10	41.00	275.50	ТТК №103	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ 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>550</b>	<b>18.53</b>	<b>18.40</b>	<b>96.15</b>	<b>569.23</b>		

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 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	250	11.90	17.10	35.50	275.80	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	65	5.10	0.65	31.40	153.80	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>695</b>	<b>18.00</b>	<b>18.45</b>	<b>97.20</b>	<b>571.70</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	100	11.40	11.60	10.90	174.00	ТТК №563	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129	180	6.12	10.90	41.04	293.40	ТТК №129	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	0.20	0.00	15.00	58.00	ТТК №302	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	70	5.36	0.68	32.80	159.57	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>23.08</b>	<b>23.18</b>	<b>99.74</b>	<b>684.97</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	100	1.07	0.00	2.33	13.58	ТТК №27	
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №513	200	12.86	17.90	47.40	374.80	ТТК №513	
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>550</b>	<b>18.06</b>	<b>18.40</b>	<b>85.88</b>	<b>564.71</b>		

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 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	100	11.20	12.60	11.70	203.00	ТТК №77	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129	180	6.12	10.90	41.04	293.40	ТТК №129	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	0.20	0.00	15.00	58.00	ТТК №302	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	70	5.36	0.68	32.80	159.57	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>22.88</b>	<b>24.18</b>	<b>100.54</b>	<b>713.97</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	250	11.10	17.10	41.00	275.50	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	50	3.95	0.50	21.15	118.33	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>564</b>	<b>22.55</b>	<b>23.50</b>	<b>77.85</b>	<b>554.83</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	200	15.50	21.90	32.50	382.90	ТТК №71	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241	200	0.18	0.00	15.00	58.00	ТТК №241	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	65	5.10	0.65	31.40	153.80	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>21.56</b>	<b>22.65</b>	<b>80.56</b>	<b>607.35</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	б	ж	уг	ккал
<b>Итого за период</b>	<b>248.91</b>	<b>258.06</b>	<b>1 064.50</b>	<b>7 352.09</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>20.74</b>	<b>21.51</b>	<b>88.71</b>	<b>612.67</b>
<b>Соотношение пищевых веществ</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	