

# 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

« 24 » 01 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного учреждения №



« 24 » 01 2025 г.



**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 рецептур
		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 ПЕКЛЕВАННЫЙ 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 СОЛЕНЫЙ	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 рецептов
		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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ	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 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 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 СОЛЕНЫЙ	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 ПЕКЛЕВАННЫЙ 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 СОЛЕНЫЙ	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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	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**

<b>Итого</b>	<b>б</b>	<b>ж</b>	<b>уг</b>	<b>ккал</b>
<b>Итого за период</b>	<b>299.05</b>	<b>298.94</b>	<b>1 265.39</b>	<b>8 782.75</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>24.92</b>	<b>24.91</b>	<b>105.45</b>	<b>731.90</b>
<b>Соотношение пищевых веществ</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	