

**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 » _____ 2025 г.



СОГЛАСОВАНО:
Руководитель общеобразовательного учреждения № 44
« 27 » _____ 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 рецептур
		Белки, г		Углеводы, г			
		Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак							
ЛИДОР СОЛЕНЫЙ	100	1,07	0,00	2,33	13,58	ТТК №27	
ОМЛЕТ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	12,00	19,00	29,40	312,00	ТТК №67	
ОМЛЕТ С САХАРОМ ТТК №302	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК №302	
ОМЛЕТ С ПШЕНИЧНЫМ ТТК №6	60	4,74	0,60	28,98	142,00	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	510	18,01	19,60	75,71	525,58		

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г		Углеводы, г			
		Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак							
КОТЛЕТКА ОТВАРНАЯ ТТК №5	100	1,05	0,10	8,50	40,70	ТТК №5	
КОТЛЕТКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ ТТК №468	150	10,40	15,20	30,10	261,30	ТТК №468	
КОТЛЕТКА С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК №301	
КОТЛЕТКА С ПШЕНИЧНЫМ ТТК №6	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	500	15,70	15,80	74,95	480,33		

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г		Углеводы, г			
		Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак							
КОТЛЕТКА ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С ТВОРОГОМ ТТК №653	200	7,80	9,20	30,20	225,80	ТТК №653	
КОТЛЕТКА СЫРОМ ТТК №380	35/10/5	6,70	6,10	17,10	149,85	ТТК №380	
КОТЛЕТКА С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТТК №241	
КОТЛЕТКА С ПШЕНИЧНЫМ ТТК №6	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	500	18,63	15,80	83,45	551,98		

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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0,78	0,10	1,66	12,65	ТТК №4	
ОМ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150	12,00	19,00	29,40	312,00	ТТК №67	
Ч С САХАРОМ ТТК №302	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК №302	
Б ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
го за прием пищи:	500	16,93	19,60	67,21	500,98		

5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СОУС СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №562	90/30	10,30	10,60	14,10	195,60	ТТК №562	
КАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129	150	5,10	9,15	34,20	244,50	ТТК №129	
Ч С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК №301	
Б ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	40	3,16	0,40	19,32	94,67	ТТК №6	
го за прием пищи:	510	18,86	20,15	82,82	594,77		

6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПШЕНА ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ ТТК №33	200	9,60	14,50	32,00	220,60	ТТК №103	
БЕРРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127	30/20	3,30	0,80	19,00	117,40	ТТК №127	
Ч С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТТК №241	
Б ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
го за прием пищи:	500	17,03	15,80	87,15	514,33		

**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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ ГРЕЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ ТТК №515	200	9,70	14,50	28,40	220,60	ТТК №515	
ОМЛЕТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	180	0,70	0,70	15,10	82,10	№338	2011
ОМЛЕТ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК №301	
ОМЛЕТ С ПШЕНИЧНЫМ ТТК №6	60	4,74	0,60	28,98	142,00	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	640	15,44	15,80	87,68	504,70		

8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ НЕЖНАЯ ТТК №563	90	10,25	10,40	9,80	156,60	ТТК №563	
ОМЛЕТЫ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №129	150	5,10	9,15	34,20	244,50	ТТК №129	
ОМЛЕТ С САХАРОМ ТТК №302	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК №302	
ОМЛЕТ С ПШЕНИЧНЫМ ТТК №6	60	4,74	0,60	28,98	142,00	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	500	20,29	20,15	87,98	601,10		

9 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ СЛИВОЧНЫЙ	60	0,64	0,00	1,40	8,15	ТТК №27	
ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №513	180	9,96	15,20	42,60	337,70	ТТК №513	
ОМЛЕТ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТТК №241	
ОМЛЕТ С ПШЕНИЧНЫМ ТТК №6	60	4,74	0,60	28,98	142,00	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	500	15,52	15,80	87,98	545,85		

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

10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
МЕГА РЫБНАЯ (минтай) ТТК №77	90	10,20	11,05	9,80	ТТК №77	
АРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129	150	5,10	9,15	34,20	ТТК №129	
С САХАРОМ ТТК №302	200	0,20	0,00	15,00	ТТК №302	
Б ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	60	4,74	0,60	28,98	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	500	20,24	20,80	87,98		

11 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
КА ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ ТТК	200	9,60	14,50	32,00	ТТК №103	
О ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1шт	7,20	5,90	0,50	№337	2004
С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,30	0,00	15,20	ТТК №301	
Б ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	40	3,16	0,40	19,32	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	504	20,26	20,80	67,02		

12 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
РЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,78	0,10	1,66	ТТК №4	
У ИЗ ПТИЦЫ ТТК №71	150	11,60	16,60	21,80	ТТК №71	
С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241	200	0,18	0,00	15,00	ТТК №241	
Б ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	60	4,74	0,60	28,98	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	510	17,30	17,30	67,44	499,85	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого			б	ж	уг	ккал
Итого за период			214,21	217,40	957,37	6 412,54
Среднее значение за период			17,85	18,12	79,78	534,38
Соотношение пищевых веществ			1	1	4	