

**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 2025г.

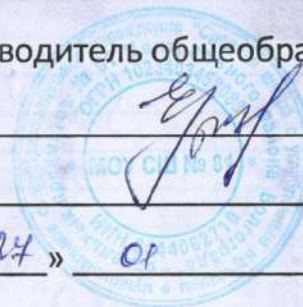


СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного учреждения № 81

Е.А.Темешарова

«27» 01 2025г.



**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			
Завтрак							
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	
Итого за прием пищи:	550	21.22	24.10	81.38	615.91		

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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	
Итого за прием пищи:	550	18.40	18.40	80.55	546.93		

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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	
Итого за прием пищи:	550	20.63	18.40	91.05	608.48		

**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			
Завтрак							
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	
Итого за прием пищи:	550	20.93	24.20	80.71	614.98		

5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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	
Итого за прием пищи:	560	23.07	24.20	92.89	699.03		

6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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	
Итого за прием пищи:	550	18.53	18.40	96.15	569.23		

**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			
Завтрак							
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	
Итого за прием пищи:	695	18.00	18.45	97.20	571.70		

8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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	
Итого за прием пищи:	550	23.08	23.18	99.74	684.97		

9 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ	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	
Итого за прием пищи:	550	18.06	18.40	85.88	564.71		

**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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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	
Итого за прием пищи:	550	22.88	24.18	100.54	713.97		

11 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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	
Итого за прием пищи:	564	22.55	23.50	77.85	554.83		

12 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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	
Итого за прием пищи:	565	21.56	22.65	80.56	607.35		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

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