


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

УТВЕРЖДАЮ:

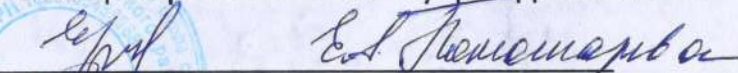
Региональный руководитель г.Волгограда


_____ Н.В.Щеголькова

« 27 » _____ 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного учреждения № 81


_____ Е.А.Жуковская

« 27 » _____ 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 | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 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 | |
| Итого за прием пищи: | 800 | 27.54 | 28.64 | 115.14 | 839.58 | | |

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 | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 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 | |
| Итого за прием пищи: | 710 | 23.89 | 24.28 | 102.35 | 736.17 | | |

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 рецептур |
|----------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 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 | |
| Итого за прием пищи: | 730 | 24.33 | 24.73 | 105.02 | 741.00 | | |

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 | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 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 | |
| Итого за прием пищи: | 760 | 23.10 | 25.56 | 100.50 | 705.95 | | |

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 | | | |
| Обед | | | | | | | |
| ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ | 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 | |
| Итого за прием пищи: | 720 | 23.12 | 23.71 | 100.57 | 705.12 | | |

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 рецептур |
|----------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 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 | |
| Итого за прием пищи: | 730 | 23.10 | 23.73 | 100.51 | 705.10 | | |

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 | | | |
| Обед | | | | | | | |
| ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ | 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 | |
| Итого за прием пищи: | 790 | 26.68 | 23.97 | 107.04 | 713.15 | | |

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 рецептур |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 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 | |
| Итого за прием пищи: | 730 | 23.10 | 23.78 | 111.78 | 705.70 | | |

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 | | | |
| Обед | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 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 | |
| Итого за прием пищи: | 700 | 25.31 | 24.62 | 100.61 | 706.93 | | |

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 | | | |
| Обед | | | | | | | |
| 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 | |
| Итого за прием пищи: | 710 | 28.24 | 23.92 | 101.78 | 719.00 | | |

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 | | | |
| Обед | | | | | | | |
| ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ | 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 | |
| Итого за прием пищи: | 710 | 24.47 | 23.82 | 104.82 | 705.05 | | |

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 | | | |
| Обед | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 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 | |
| Итого за прием пищи: | 730 | 26.17 | 28.18 | 115.27 | 800.00 | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | б | ж | уг | ккал |
|------------------------------------|---------------|---------------|-----------------|-----------------|
| Итого за период | 299.05 | 298.94 | 1,265.39 | 8,782.75 |
| Среднее значение за период | 24.92 | 24.91 | 105.45 | 731.90 |
| Соотношение пищевых веществ | 1 | 1 | 4 | |