


**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда)
обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда**

УТВЕРЖДАЮ:

Региональный руководитель г.Волгограда

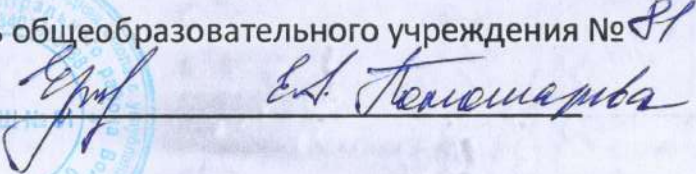


Н.В.Щеголькова

« 24 » 01 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного учреждения № 81



Е.А.Темошарова

« 24 » 01 2025 г.

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г.Волгограда

1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543	100	1.42	3.60	8.29	91.92	ТТК №543	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК №43	250	7.30	5.70	20.00	163.00	ТТК №43	
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 КАРКАДЕ ТТК №241	200	0.18	0.00	15.00	58.00	ТТК №241	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	40	3.16	0.40	19.32	94.67	ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	30	1.98	0.36	10.02	52.00	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	930	32.86	33.76	129.17	980.29		

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г.Волгограда

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0.78	0.10	1.66	12.65	ТТК №4	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	250	2.50	4.30	13.50	107.00	ТТК №47	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ФАРШЕМ КУРИНЫМ	200	18.00	24.00	53.30	481.90	ТТК №564	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	0.20	0.00	15.00	58.00	ТТК №302	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	45	3.56	0.45	21.00	106.50	ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	40	2.64	0.48	13.36	69.33	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	835	27.68	29.33	117.8	835.38		

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г.Волгограда

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	100	1.50	0.10	8.50	40.70	ТТК №3	
СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТТК №44	250	1.80	5.80	16.60	114.90	ТТК №44	
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ ТТК №48	200	16.50	23.50	29.60	408.40	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:	870	28.80	30.72	118.92	870.00		

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г.Волгограда

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543	100	1.42	3.60	8.29	91.92	ТТК №543	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТТК №204	250	2.90	2.30	18.00	105.90	ТТК №204	
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 КАРКАДЕ ТТК №241	200	0.18	0.00	15.00	58.00	ТТК №241	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	40	3.16	0.40	19.32	94.67	ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	40	2.64	0.48	13.36	69.33	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	910	27.82	29.28	125.91	887.22		

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г.Волгограда

5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ПОМИДОР СОЛЕНЬИЙ	100	1.07	0.00	2.33	13.58	ТТК №27	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	250	2.50	4.30	13.50	107.00	ТТК №47	
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	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	60	3.96	0.72	20.04	104.00	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	860	27.68	29.12	114.92	826.91		

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г.Волгограда

6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0.78	0.10	1.66	12.65	ТТК №4	
СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТТК №44	250	1.80	5.80	16.60	114.90	ТТК №44	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №71	200	15.50	21.90	32.50	382.90	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:	870	27.08	29.12	114.98	816.45		

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г.Волгограда

7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ	100	1.07	0.00	2.33	13.58	ТТК №27	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТТК №28	250	2.10	3.80	13.40	93.80	ТТК №28	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ (минтай) ТТК №77	100	11.20	12.60	11.70	203.00	ТТК №77	
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ ТТК №180	180	9.10	10.20	42.80	269.60	ТТК №180	
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	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	50	3.30	0.60	16.70	86.66	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	930	30.90	27.70	123.08	842.97		

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г.Волгограда

8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	100	1.50	0.10	8.50	40.70	ТТК №3	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46	250	3.50	8.40	15.70	145.00	ТТК №46	
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ ТТК №468	200	13.10	17.80	35.70	327.90	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:	870	27.00	27.62	123.92	817.60		

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г.Волгограда

9 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0.78	0.10	1.66	12.65	ТТК №4	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК №43	250	7.30	5.70	20.00	163.00	ТТК №43	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	200	16.00	23.60	42.90	426.00	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:	840	30.84	30.40	115.78	842.98		

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г.Волгограда

10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5	100	1.05	0.10	8.50	40.70	ТТК №5	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	250	2.50	4.30	13.50	107.00	ТТК №47	
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №116	250	25.3	24.1	65.6	544.8	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:	850	32.59	29.06	122.28	849.80		

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г.Волгограда

11 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ	100	1.07	0.00	2.33	13.58	ТТК №27	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТТК №204	250	2.90	2.30	18.00	105.90	ТТК №204	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	200	16.80	24.70	38.50	417.30	ТТК №66	
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	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	60	3.96	0.72	20.04	104.00	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	860	28.88	28.22	115.02	817.11		

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г.Волгограда

12 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0.78	0.10	1.66	12.65	ТТК №4	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46	250	3.50	8.40	15.70	145.00	ТТК №46	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ФАРШЕМ КУРИНЫМ	200	18.00	24.00	53.30	481.90	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:	870	31.28	33.8	134.88	945.55		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	353.41	358.15	1,456.68	10,332.26
Среднее значение за период	29.45	29.85	121.39	861.02
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

