


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

*Согласовано*  
*Директор МОУ № 2*  
*Томанова*  
 15.01.2025



1 Вариант

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
СВЕКЛА С МАСЛОМ	60					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРХО)	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧИПСОНИ В ЖИРАХ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90/30					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ ЗАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>27,54</b>	<b>28,64</b>	<b>112,14</b>	<b>823,98</b>	

2 Вариант

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК
ПИЦЦА СВЕЖЕЙ ЗАПУСТА С КАРТОФЕЛЕМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ВАРЕВНИ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>31,99</b>	<b>22,58</b>	<b>98,85</b>	<b>693,07</b>	

3 Вариант

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК
СУП С КРУПЯНОЙ (ПРОСОЯ)	200					Сборник рецептов или ТТК
ЖАРКОЕ ПО-ДРЕВЕСКИ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>23,60</b>	<b>23,58</b>	<b>104,62</b>	<b>727,00</b>	

4 Вариант

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
СВЕКЛА С МАСЛОМ	60					Сборник рецептов или ТТК
РАССОЛЫБК ЛЕВЕНГАДСКИЙ	200					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ НЕЖИРАЯ	90					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ ЗАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>22,25</b>	<b>25,56</b>	<b>69,20</b>	<b>697,95</b>	

5 Вариант

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горючим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г. Волгодвора

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборная рецептур или ТТК
ПЮРЕ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200					Сборная рецептур или ТТК
ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборная рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборная рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	55					Сборная рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	55					Сборная рецептур или ТТК
<b>Итого за пример питания:</b>	<b>720</b>	<b>22,42</b>	<b>22,21</b>	<b>97,07</b>	<b>674,02</b>	

6 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборная рецептур или ТТК
СУП С КРУПЯНОЙ (рисовый)	200					Сборная рецептур или ТТК
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборная рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛЬВЯНЬИМ	200					Сборная рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборная рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборная рецептур или ТТК
<b>Итого за пример питания:</b>	<b>730</b>	<b>22,37</b>	<b>22,58</b>	<b>99,11</b>	<b>691,10</b>	

7 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборная рецептур или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200					Сборная рецептур или ТТК
КОУЛЕТА РЫБНАЯ (запеченая)	90					Сборная рецептур или ТТК
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	150					Сборная рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И БАРБАД	200					Сборная рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборная рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборная рецептур или ТТК
<b>Итого за пример питания:</b>	<b>790</b>	<b>26,68</b>	<b>24,22</b>	<b>108,54</b>	<b>740,05</b>	

8 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборная рецептур или ТТК
СУП С МАКАРОНИИ И ОВОЩАМИ	200					Сборная рецептур или ТТК
ГРЕЧКА ТРИКОМПОНЕНТНАЯ С ФИЛЕ КУРИЦЫ	150					Сборная рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	60					Сборная рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборная рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					Сборная рецептур или ТТК
<b>Итого за пример питания:</b>	<b>730</b>	<b>22,12</b>	<b>22,56</b>	<b>111,78</b>	<b>688,50</b>	

9 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						

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

Наименование блюда	порции	Питательная ценность			Энергетическая ценность, ккал	документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК
СУП С АРТОБЕДНЫМИ С БОБОВЫМИ (ГОРЬХИ)	200					Сборник рецептов или ТТК
КАШ С САХАРОМ И ДРОЖЖИМИ	130					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за pranzo пищи:</b>	<b>700</b>	<b>25,31</b>	<b>24,62</b>	<b>95,61</b>	<b>691,23</b>	

10 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательная ценность			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК
ЩИПЫ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
КАШ С САХАРОМ И КАРТОФЕЛЕМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за pranzo пищи:</b>	<b>710</b>	<b>28,21</b>	<b>22,91</b>	<b>100,28</b>	<b>687,90</b>	

11 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательная ценность			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК
РАССОЛЬНИК ЛЕВОВАДСКОЙ	200					Сборник рецептов или ТТК
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептов или ТТК
КАШ С САХАРОМ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за pranzo пищи:</b>	<b>710</b>	<b>22,62</b>	<b>22,52</b>	<b>102,52</b>	<b>680,05</b>	

12 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательная ценность			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРУНИ ИЛИ ТУРЬЯНИ	200					Сборник рецептов или ТТК
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150					Сборник рецептов или ТТК
КАШ С САХАРОМ И ДРОЖЖИМИ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за pranzo пищи:</b>	<b>730</b>	<b>23,09</b>	<b>26,26</b>	<b>113,27</b>	<b>708,80</b>	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	у	ккал
Итого за pranzo	290,13	308,45	1 241,89	8 561,75
с при этом значением за завтрак	24,18	24,94	103,50	713,28
с учетом среднего показателя количества	1	1	4	