

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки-
платные)
Обучающихся МОУ Волгорода**

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного учреждения № 10

Ирина Владимировна Волгодарева

А. Н. Буси

2025 г.



Региональный руководитель г. Волгорода

Е. С. Прокудина

2025 г.



Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки ПЛАТНЫЕ) обучающихся МОУ г.Волгограда

Итого за прием пищи:									
		470	19,75	16,80	74,58	529,03			
Завтрак									
КОГТЕЦА ДОМАШНЯЯ		90					Сборник рецептов или ТТК		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		160					Сборник рецептов или ТТК		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200					Сборник рецептов или ТТК		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20					Сборник рецептов или ТТК		
Итого за прием пищи:									
		470	19,75	16,80	74,58	529,03			
3 Вариант									
Принем пищи, наименование блюда		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация		
			Пищевые вещества						
Завтрак									
ОТБИВАНАЯ КУРИНАЯ		50					Сборник рецептов или ТТК		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		150					Сборник рецептов или ТТК		
ЧАЙ С САХАРОМ		200					Сборник рецептов или ТТК		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20					Сборник рецептов или ТТК		
Итого за прием пищи:									
		420	15,93	16,38	83,16	543,48			
2 Вариант									
Принем пищи, наименование блюда		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация		
			Пищевые вещества						
Завтрак									
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(ОГУРЦЫ)		100					Сборник рецептов или ТТК		
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ		150					Сборник рецептов или ТТК		
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ		200					Сборник рецептов или ТТК		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50					Сборник рецептов или ТТК		
Итого за прием пищи:									
		500	17,64	15,23	67,41	477,73			

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки ПЛАТНЫЕ) обучающихся МОУ г.Волгограда

4 Вариант										
Завтрак										
Прием пищи, наименование блюда										
Технологическая документация	Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества			Масса порции					
		Углеводы, г	Жиры, г	Белки, г						
Сборник рецептов или ТТК					100	ЧАХОХЫЛИ ИЗ ПТИЦЫ	150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	
Сборник рецептов или ТТК					200	ЧАЙ С САХАРОМ	200	ЧАЙ С САХАРОМ	200	
Сборник рецептов или ТТК					40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	
Итого за прием пищи:						490	15,15	16,30	85,73	
						554,49				
5 Вариант										
Завтрак										
Прием пищи, наименование блюда										
Технологическая документация	Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества			Масса порции					
		Углеводы, г	Жиры, г	Белки, г						
Сборник рецептов или ТТК					80	ТУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ	150	
Сборник рецептов или ТТК					200	ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	
Сборник рецептов или ТТК					450	Итого за прием пищи:				
						478,21				

6 Вариант										
Завтрак										
Прием пищи, наименование блюда										
Технологическая документация	Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества			Масса порции					
		Углеводы, г	Жиры, г	Белки, г						
Сборник рецептов или ТТК					150	ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	
Сборник рецептов или ТТК					30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	
Итого за прием пищи:						380	20,06	19,97	64,13	
						516,95				

Итого за прием пищи:										
						450	17,91	15,23	67,26	
						478,21				

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки ПЛАТНЫЕ) обучающихся МОУ г.Волгограда

7 Вариант														
Прием пищи, наименование блюда					Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация				
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г								
Завтрак														
ОТБИВАЯ КУРИНАЯ					50									
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ					150									
ЧАЙ С САХАРОМ					200									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ					50									
Итого за прием пищи:					450	15,95	15,09	81,51	527,05					
8 Вариант														
Прием пищи, наименование блюда					Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация				
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г								
Завтрак														
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(ОГУРЦЫ)					60									
КОТЛЕТА НЕЖНАЯ					90									
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ					150									
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ					200									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ					20									
Итого за прием пищи:					520						20,08	16,47	75,08	528,81
9 Вариант														
Прием пищи, наименование блюда					Масса порции						Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г								
Завтрак														
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ					100									
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ					150									
ЧАЙ С ВИШНЕЙ					200									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ					20									
Итого за прием пищи:					470	14,90	15,43	87,06	549,85					

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки ПЛАТНЫЕ) обучающихся МОУ г.Волгограда

10 Вариант													
Завтрак													
Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация	Принем пищи, наименование блюда						
							Пшеничные вещества						
Котлета нежирная	90				Сборник рецептов или ТТК	Принем пищи, наименование блюда							
Макароны из твердых отварных	150						Пшеничные вещества	Завтрак	Итого за прием пищи:				
Чай с сахаром	200												
Хлеб пшеничный	40												
Итого за прием пищи:	480	20,07	16,20	86,81	572,55								
11 Вариант													
Завтрак													
Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация	Принем пищи, наименование блюда						
							Пшеничные вещества						
Чай с сахаром	150				Сборник рецептов или ТТК	Принем пищи, наименование блюда							
Макароны из твердых отварных	100						Пшеничные вещества	Завтрак	Итого за прием пищи:				
Чай с сахаром и лимоном	200												
Хлеб пшеничный	30												
Итого за прием пищи:	480	15,98	16,39	83,31	545,13								
12 Вариант													
Завтрак													
Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация	Принем пищи, наименование блюда						
							Пшеничные вещества						
Овощи по сезону(отвар)	60				Сборник рецептов или ТТК	Принем пищи, наименование блюда							
Плов из говядины	150						Пшеничные вещества	Завтрак	Итого за прием пищи:				
Чай с сахаром каркаде	200												
Хлеб пшеничный	30												
Итого за прием пищи:	440	19,60	18,39	83,71	579,16								
Итого по приему пищи													
Итого по приему меню													
Итого													
6	ж	у	ккал										
213,02	197,88	939,75	6 402,44										
17,75	16,49	78,31	533,54										
1	1	4											
Соотношение пищевых веществ													
Итого за прием пищи:													