

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

УТВЕРЖДАЮ:

Региональный руководитель г.Волгограда

\_\_\_\_\_ Е.С. Прокудина

« 04 » \_\_\_\_\_ 2025г.



СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного учреждения № 83

\_\_\_\_\_ А.В. Добрынина

« 09 » \_\_\_\_\_ 2025г.



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<br>ценность, ккал | Технологическая<br>документация |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|---------------------------------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |                                 |
| Обед                                |              |                  |         |             |                                  |                                 |
| СВЕКЛА С МАСЛОМ                     | 100          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) | 250          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ                    | 100          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ         | 180          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ               | 200          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                 | 70           |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| Итого за прием пищи:                | 900          | 31.66            | 33.13   | 113.73      | 880.72                           |                                 |

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<br>ценность, ккал | Технологическая<br>документация |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|---------------------------------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |                                 |
| Обед                              |              |                  |         |             |                                  |                                 |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                   | 100          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ              | 200          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| ЧАЙ С САХАРОМ                     | 200          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ               | 120          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| кондитерские изделия              | 20           |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| Итого за прием пищи:              | 890          | 30.51            | 28.74   | 111.62      | 828.44                           |                                 |

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<br>ценность, ккал | Технологическая<br>документация |
|------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|---------------------------------|
|                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |                                 |
| Обед                               |              |                  |         |             |                                  |                                 |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                    | 100          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептур или ТТК        |
| СУП С КРУПОЙ (рисовая)             | 250          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептур или ТТК        |
| ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ | 200          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептур или ТТК        |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ            | 200          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептур или ТТК        |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                | 120          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептур или ТТК        |
| Итого за прием пищи:               | 870          | 26.27            | 27.42   | 110.30      | 797.85                           |                                 |

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<br>ценность, ккал | Технологическая<br>документация |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|---------------------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |                                 |
| Обед                           |              |                  |         |             |                                  |                                 |
| СВЕКЛА С МАСЛОМ                | 100          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ       | 250          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ     | 100          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ    | 180          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ          | 200          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ            | 80           |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| Итого за прием пищи:           | 910          | 27.20            | 33.65   | 110.49      | 854.72                           |                                 |

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<br>ценность, ккал | Технологическая<br>документация |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|---------------------------------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |                                 |
| Обед                              |              |                  |         |             |                                  |                                 |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                   | 100          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                     | 200          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| ЧАЙ С САХАРОМ                     | 200          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ               | 100          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| Итого за прием пищи:              | 850          | 29.20            | 30.63   | 109.39      | 830.87                           |                                 |

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<br>ценность, ккал | Технологическая<br>документация |
|-----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|---------------------------------|
|                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |                                 |
| Обед                                                |              |                  |         |             |                                  |                                 |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                                     | 100          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| СУП С КРУПОЙ (рисовая)                              | 250          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 200          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                             | 200          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                 | 100          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| Итого за прием пищи:                                | 850          | 27.04            | 32.67   | 123.66      | 898.61                           |                                 |

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<br>ценность, ккал | Технологическая<br>документация |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|---------------------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |                                 |
| Обед                           |              |                  |         |             |                                  |                                 |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                | 100          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ   | 250          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ (минтай)        | 100          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ         | 180          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ          | 200          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ      | 200          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ            | 90           |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| Итого за прием пищи:           | 1120         | 26.16            | 28.41   | 140.37      | 922.78                           |                                 |

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<br>ценность, ккал | Технологическая<br>документация |
|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|---------------------------------|
|                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |                                 |
| Обед                                     |              |                  |         |             |                                  |                                 |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                          | 100          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ       | 200          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| ЧАЙ С САХАРОМ                            | 200          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                      | 120          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| Итого за прием пищи:                     | 870          | 26.39            | 27.71   | 119.87      | 838.46                           |                                 |

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<br>ценность, ккал | Технологическая<br>документация |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|---------------------------------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |                                 |
| Обед                                |              |                  |         |             |                                  |                                 |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                     | 100          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) | 250          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                       | 200          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ             | 200          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                 | 100          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| Итого за прием пищи:                | 850          | 32.40            | 29.95   | 114.96      | 860.59                           |                                 |

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<br>ценность, ккал | Технологическая<br>документация |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|---------------------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |                                 |
| Обед                                  |              |                  |         |             |                                  |                                 |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                       | 100          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ     | 250          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 250          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ                 | 200          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                   | 50           |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| Итого за прием пищи:                  | 850          | 28.01            | 33.00   | 118.96      | 885.97                           |                                 |

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<br>ценность, ккал | Технологическая<br>документация |
|-----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|---------------------------------|
|                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |                                 |
| Обед                                                |              |                  |         |             |                                  |                                 |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                                     | 100          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ                            | 250          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 200          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                       | 200          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                 | 110          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ                                | 20           |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| Итого за прием пищи:                                | 880          | 28.46            | 30.49   | 138.20      | 942.12                           |                                 |

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<br>ценность, ккал | Технологическая<br>документация |
|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|---------------------------------|
|                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |                                 |
| Обед                                     |              |                  |         |             |                                  |                                 |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                          | 100          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                            | 200          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                  | 200          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                      | 120          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| Итого за прием пищи:                     | 870          | 26.66            | 29.76   | 112.32      | 825.78                           |                                 |
| ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ                 |              |                  |         |             |                                  |                                 |
| Итого                                    |              | б                | ж       | уг          | ккал                             |                                 |
| Итого за период                          |              | 339.96           | 365.56  | 1,423.87    | 10,366.91                        |                                 |
| Среднее значение за период               |              | 28.33            | 30.46   | 118.66      | 863.91                           |                                 |
| Соотношение пищевых веществ              |              | 1                | 1       | 4           |                                  |                                 |