

Дата: 26.12.2025

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки)  
обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ СШ № 18 г.Волгограда**

**5 Вариант**

| 5 Вариант                                                   |              |                  |         |             |                               |                              |
|-------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|                                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                              |
| Завтрак                                                     |              |                  |         |             |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                                             | 100          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ                          | 150          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена, скрэмбл и т.д.) | 60           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                                     | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                         | 40           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                        | 550          | 20,06            | 19,97   | 64,13       | 516,95                        |                              |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки)  
обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ СШ № 18 г.Волгограда**

**5 день**

| Прием пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|-------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------------------|
|                                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                              |
| Завтрак                                                     |              |                  |         |             |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                                             | 100          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ                          | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена, скрэмбл и т.д.) | 60           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                                     | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                         | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                        | 610          | 23,22            | 21,80   | 76,41       | 595,23                        |                              |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда)  
обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ СШ № 18 г.Волгограда**

**5 день**

| Прием пищи, наименование блюда    |  | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|-----------------------------------|--|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------------|------------------------------|
| Обед                              |  |              |                  |       |        |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                   |  | 60           |                  |       |        |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ |  | 200          |                  |       |        |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                     |  | 150          |                  |       |        |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ                     |  | 200          |                  |       |        |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ               |  | 100          |                  |       |        |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:              |  | 710          | 23,08            | 23,72 | 96,40  | 694,73                        |                              |
| Итого за прием пищи:              |  | 720          | 23,12            | 23,71 | 100,57 | 705,12                        |                              |

**12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием (полдники) обучающихся здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ СШ № 18 Волгограда**

**5 день**

| Прием пищи, наименование блюда  |  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры             |
|---------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------------------|
|                                 |  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                          |
| Полдник                         |  |              |                  |         |             |                               |                          |
| ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ    |  | 100          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692 |  | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи:            |  | 300          | 9,41             | 6,80    | 73,20       | 391,10                        |                          |

**12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием (полдники) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ СШ № 18 Волгограда**

**5 день**

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры             |
|---------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------------------|
|                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                          |
| Полдник                         |              |                  |         |             |                               |                          |
| ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ    | 150          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692 | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи:            | 350          | 12,76            | 9,37    | 95,63       | 517,30                        |                          |