



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



Директор МОУ "Лицей №2"

В. Кузнецова

17.08.2026

1 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------------------|
|                                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                              |
| Завтрак                                        |              |                  |         |             |                               |                              |
| КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ  | 250          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ СГУЩЕННЫМ С САХАРОМ | 90           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                  | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                            | 40           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                           | 580          | 17,20            | 18,35   | 94,53       | 611,77                        |                              |

2 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                              |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |                              |
| КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ               | 100          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ    | 200          |                  |         |             |                               | 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:           | 550          | 22,88            | 18,04   | 85,97       | 598,27                        |                              |

3 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     |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                  | 200          |                  |         |             |                               | 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:           | 550          | 21,96            | 20,13   | 76,95       | 577,27                        |                              |

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

**4 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                              |
| Завтрак                          |              |                  |         |             |                               |                              |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ | 250          |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                    | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ                    | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ              | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ             | 20           |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| Итого за прием пищи:             | 700          | 17,49            | 19,18   | 98,76       | 641,89                        |                              |

**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                          | 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                        |                              |

**6 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     |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                  | 200          |                  |         |             |                               | 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:           | 550          | 22,23            | 20,13   | 76,80       | 577,75                        |                              |

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет 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                        |              |                  |         |             |                               |                              |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ     | 100          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ    | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ            | 70           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:           | 550          | 23,02            | 21,23   | 86,75       | 630,18                        |                              |

**8 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|-------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------------------|
|                                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                              |
| Завтрак                                                     |              |                  |         |             |                               |                              |
| ТВОРОЖНОЕ БЛЮДО (запеканка, каша молочная, вареники и т.д.) | 250          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                           | 35/10/5      |                  |         |             |                               | 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:                                        | 550          | 17,66            | 18,05   | 89,09       | 590,85                        |                              |

**9 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     |
| ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 200          |                  |         |             |                               | 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:                      | 550          | 19,37            | 18,37   | 89,16       | 599,91                        |                              |

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

**10 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда                                       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|----------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------------------|
|                                                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                              |
| Завтрак                                                              |              |                  |         |             |                               |                              |
| РЫБНОЕ БЛЮДО (котлета рыбная, рыбная поджарка, суфле из рыбы и т.д.) | 100          |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                                          | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                                        | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ                                            | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                                  | 20           |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ                                                 | 20           |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                 | 720          | 22,37            | 18,80   | 94,99       | 637,87                        |                              |

**11 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------------------|
|                                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                              |
| Завтрак                                        |              |                  |         |             |                               |                              |
| КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ  | 250          |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ СГУЩЕННЫМ С САХАРОМ | 90           |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                        | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                            | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                           | 590          | 17,92            | 18,45   | 98,79       | 633,40                        |                              |

**12 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 рецептур или ТТК     |
| ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 250          |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ                 | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                   | 40           |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                  | 590          | 23,50            | 22,96   | 96,74       | 688,01                        |                              |

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого                       | б      | ж      | уг       | ккал     |
|-----------------------------|--------|--------|----------|----------|
| Итого за период             | 248,82 | 235,49 | 1 064,94 | 7 382,40 |
| Среднее значение за период  | 20,74  | 19,62  | 88,75    | 615,20   |
| Соотношение пищевых веществ | 1      | 1      | 4        |          |