

**12-ти дневное меню для обеспечения питанием (завтрак)
Обучающегося возрастной группы 12-18 лет МОУ № 81 Волгограда
(Цхай Леонида)**

УТВЕРЖДАЮ:

Региональный руководитель ООО «КСП»

Г. Волгоград

Е.Д. Калчу

« 01 » сентября 2026г.

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного учреждения № 81

Покоршова С.А.

« 01 » сентября 2026г.



Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающегося Цхая Леонида возрастной группы 12-18 лет МОУ 81 г.Волгограда

1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250				428,43	Сборник рецептур или ТТК
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	490	13,37	13,41	63,55		



**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающегося Цхая Леонида возрастной группы 12-18 лет МОУ 81
г.Волгограда**

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КОТЛЕТА НАТУРАЛЬНАЯ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	50					Сборник рецептов или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	400	19,42	9,73	35,05	305,42	



Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающегося Цхая Леонида возрастной группы 12-18 лет МОУ 81 г.Волгограда

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 (Без томатной пасты)	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	500	31,63	8,70	51,66	411,32	



Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающегося Цхая Леонида возрастной группы 12-18 лет МОУ 81 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 рецептов или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	630	7,02	7,44	56,11	319,46	



Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающегося Цхая Леонида возрастной группы 12-18 лет МОУ 81 г.Волгограда

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 рецептур или ТТК
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	60					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	560	31,19	31,83	67,53	681,70	



Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающегося Цхая Леонида возрастной группы 12-18 лет МОУ 81 г.Волгограда

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 (Без томатной пасты)	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	500	18,13	13,73	57,85	368,30	



**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающегося Цхая Леонида возрастной группы 12-18 лет МОУ 81
г.Волгограда**

7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250					Сборник рецептур или ТТК
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	490	13,37	13,41	63,55	428,43	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающегося Цхая Леонида возрастной группы 12-18 лет МОУ 81 г.Волгограда

8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	400	25,44	27,02	62,75	596,28	



Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающегося Цхая Леонида возрастной группы 12-18 лет МОУ 81 г.Волгограда

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
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (Без томатной пасты)	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	500	18,01	13,83	60,11	436,86	



Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающегося Цхая Леонида возрастной группы 12-18 лет МОУ 81 г.Волгограда

10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЧАХОХБИЛИ ИЗ ПТИЦЫ (БЕЗ МУКИ)	80/20					Сборник рецептов или ТТК
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	1170	29,29	18,31	59,22	520,42	



**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающегося Цхая Леонида возрастной группы 12-18 лет МОУ 81
г.Волгограда**

11 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250					Сборник рецептов или ТТК
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	490	13,37	13,41	98,79	428,43	



Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающегося Цхая Леонида возрастной группы 12-18 лет МОУ 81 г.Волгограда

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 рецептов или ТТК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	500	19,22	12,51	29,55	307,77	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	239,46	183,33	705,72	5 232,82
Среднее значение за период	19,95	15,28	58,81	436,09
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

