

ДОКУМЕНТ
ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОН
НОЙ
ПОДПИСЬ
Ю

Сертификат:
00A661894CA806
4B3E34AF1CC96
D29EF6
Владелец:
Шведова Елена
Николаевна
Действителен: с
08.10.2025 до
01.01.2027

Директор МОУ СПШ № 134 "Дарование"
Шведова Елена Николаевна
17.08.2026

Примерное 12-дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г. Волгограда



1 Вариант

Пример меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Общая						
СВЕДЛА С МАСЛОМ	60					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КОСОВЫМИ (ГОРОХ)	200					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	90					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРАМЕЛЬ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					Сборник рецептов или ТТК
Итого за приём пищи:		24,85	23,69	98,59	761,07	

2 Вариант

Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Общая						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК
ШИШ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	100					Сборник рецептов или ТТК
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за приём пищи:	750	24,29	21,39	101,95	719,06	

3 Вариант

Пример меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Общая						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК
СУП С КРУПНОЙ (рисовая)	200					Сборник рецептов или ТТК
ГРЕЧКА ПО-КУТЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	120					Сборник рецептов или ТТК
Итого за приём пищи:	730	22,48	26,72	97,85	713,92	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда

4 Вариант

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
СВЕКЛА С МАСЛОМ	60					Сборник рецептов или ТПК
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200					Сборник рецептов или ТПК
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90					Сборник рецептов или ТПК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150					Сборник рецептов или ТПК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТПК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	90					Сборник рецептов или ТПК
Итого за прием пищи:	790	24,95	25,39	101,82	736,86	

5 Вариант

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТПК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200					Сборник рецептов или ТПК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептов или ТПК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТПК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	100					Сборник рецептов или ТПК
Итого за прием пищи:	710	23,31	23,72	100,59	709,86	

6 Вариант

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТПК
СУП С КРУПНОЙ (рисовая)	200					Сборник рецептов или ТПК
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150					Сборник рецептов или ТПК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептов или ТПК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	100					Сборник рецептов или ТПК
Итого за прием пищи:	710	22,42	27,75	106,59	768,83	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда

7 Вариант

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200					Сборник рецептов или ТТК
РЫБНОЕ БЛЮДО (котлета рыбная, рыбная поджарка, суфле из рыбы и т.д.)	90					Сборник рецептов или ТТК
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАЛЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	970	22,09	23,27	121,53	787,04	

8 Вариант

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200					Сборник рецептов или ТТК
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	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	22,88	26,74	95,74	716,26	

9 Вариант

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	90					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	700	25,62	23,93	96,94	708,42	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда

10 Вариант

10 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ 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:	710	22,15	26,42	99,68	726,13	

11 Вариант

11 Вариант						
Прим пищи, наименовани блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200					Сборник рецептов или ТТК
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	100					Сборник рецептов или ТТК
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	710	23,26	26,63	114,88	795,90	Сборник рецептов или ТТК

12 Вариант

12 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200					Сборник рецептов или ТТК
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150					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:	730	24,20	23,29	98,70	704,49	
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ						
Итого						
Итого за период	б		ж		уг	ккал
Среднее значение за период	284,87		298,76		1 232,57	8 790,12
Соотношение пищевых веществ	23,74		24,90		102,71	732,51
	1		1		4	