



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

Ковалев Р.С.  
17.08.2026

Директор МОУ лицея №4  
Богомолов В.А.  
17.08.2026



1 Вариант

| 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  | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ СГУЩЕННЫМ С САХАРОМ | 90           |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                  | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                            | 40           |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                           | 530          | 15,93            | 16,38   | 83,16       | 543,48                        |                              |

2 Вариант

| 2 Вариант                      |              |                  |         |             |                               |                              |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                              |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |                              |
| КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ               | 90           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ    | 160          |                  |         |             |                               | 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:           | 500          | 19,75            | 16,80   | 74,58       | 529,03                        |                              |

3 Вариант

| 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                  | 150          |                  |         |             |                               | 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:           | 500          | 17,64            | 15,23   | 67,41       | 477,73                        |                              |

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

**4 Вариант**

| 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 | 200          |                  |         |             |                               | 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:             | 650          | 15,15            | 16,30   | 85,73       | 554,49                        |                              |
| 5 Вариант                        |              |                  |         |             |                               |                              |

**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 рецептур или ТТК     |
| ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ                          | 150          |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена, скрэмбл и т.д.) | 60           |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                                     | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                                         | 40           |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                        | 550          | 20,06            | 19,97   | 64,13       | 516,95                        |                              |

**6 Вариант**

| 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 рецептур или ТТК     |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                  | 150          |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ          | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ            | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| Итого за прием пищи:           | 500          | 17,91            | 15,23   | 67,26       | 478,21                        |                              |

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

**7 Вариант**

| 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     | 90           |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ    | 150          |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ            | 60           |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| Итого за прием пищи:           | 500          | 20,08            | 16,47   | 75,08       | 528,81                        |                              |
| 8 Вариант                      |              |                  |         |             |                               |                              |

**8 Вариант**

| 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.) | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                           | 35/10/5      |                  |         |             |                               | 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:                                        | 500          | 15,95            | 15,09   | 81,51       | 527,05                        |                              |

**9 Вариант**

| 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                           | 60           |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ                     | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                       | 60           |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                      | 500          | 14,90            | 15,43   | 87,06       | 549,85                        |                              |

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) 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 |                               |                              |
| Завтрак                                                              |              |                  |         |             |                               |                              |
| РЫБНОЕ БЛЮДО (котлета рыбная, рыбная поджарка, суфле из рыбы и т.д.) | 90           |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                                          | 150          |                  |         |             |                               | 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:                                                 | 680          | 20,07            | 16,20   | 86,81       | 572,55                        |                              |

**11 Вариант**

| 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  | 200          |                  |         |             |                               | 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                            | 40           |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                           | 530          | 15,98            | 16,39   | 83,31       | 545,13                        |                              |

**12 Вариант**

| 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 | 200          |                  |         |             |                               | 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:                  | 540          | 19,60            | 18,39   | 83,71       | 579,16                        |                              |
| ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ              |              |                  |         |             |                               |                              |

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого                       | б      | ж      | уг     | ккал     |
|-----------------------------|--------|--------|--------|----------|
| Итого за период             | 213,02 | 197,88 | 939,75 | 6 402,44 |
| Среднее значение за период  | 17,75  | 16,49  | 78,31  | 533,54   |
| Соотношение пищевых веществ | 1      | 1      | 4      |          |