

Ковалев Р.С.
17.08.2026

И.о. директора МОУ
Антропошкина Е.А.
17.08.2026

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

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

**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 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** | **17,64** | **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**

| 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**

| 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**

| 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**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ 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**

| 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**

| 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**

| 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**

| 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**

| 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 | 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** | |