

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки-
платные)**

УТВЕРЖДАЮ

Региональный руководитель г. Волгограда

Н.В. Щеголькова

2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного учреждения №

Музей № 5

А.А. Понкина

2025 г.



**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки- платные) обучающихся возрастной группы 7-18 лет
МОУ г.Волгограда**

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КОТЛЕТА НАТУРАЛЬНАЯ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ | 50 | | | | | ТТК №495 | |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150 | | | | | №520 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 20 | | | | | ТТК №6 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | | | №705 | |
| Итого за прием пищи: | 510 | 18,01 | 19,60 | 73,71 | 525,58 | | |

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки- платные) обучающихся возрастной группы 7-18 лет
 МОУ г.Волгограда

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 60 | | | | | № Б/Н | |
| ГРЕЧКА ПО КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ | 150 | | | | | №492 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №686 | 200 | | | | | №686 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 20 | | | | | №6 | |
| Итого за прием пищи: | 445 | 23,60 | 18,25 | 87,75 | 645,03 | | |

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки- платные) обучающихся возрастной группы 7-18 лет
 МОУ г.Волгограда

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 80 | | | | | ТТК №491 | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | | | | | ТТК №516 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ | 200 | | | | | №685 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 50 | | | | | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 19,84 | 20,40 | 75,42 | 563,57 | | |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки- платные) обучающихся возрастной группы 7-18 лет
МОУ г.Волгограда**

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 150 | | | | | ТТК № | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | | | ТТК №685 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 40 | | | | | ТТК №6 | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 60 | | | | | ТТК №803 | |
| Итого за прием пищи: | 505 | 17,10 | 17,50 | 86,90 | 596,68 | | |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки- платные) обучающихся возрастной группы 7-18 лет
МОУ г.Волгограда**

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ЧАХОХБИЛИ ИЗ ПТИЦЫ 80/20 | 100 | | | | | ТТК №516 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 30 | | | | | ТТК №6 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №686 | 200 | | | | | ТТК №686 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 540 | 21,88 | 24,22 | 80,82 | 662,44 | | |

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки- платные) обучающихся возрастной группы 7-18 лет
 МОУ г.Волгограда

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Овощи по сезону | 60 | | | | | ТТК № | |
| Плов из говядины | 150 | | | | | ТТК №516 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ | 200 | | | | | ТТК №686 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 20 | | | | | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 470 | 20,43 | 18,60 | 94,25 | 683,73 | | |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки- платные) обучающихся возрастной группы 7-18 лет
МОУ г.Волгограда**

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КОТЛЕТА НАТУРАЛЬНАЯ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ | 50 | | | | | ТТК №520 | |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150 | | | | | ТТК №496 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | | | ТТК №685 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 50 | | | | | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 470 | 21,95 | 23,50 | 94,25 | 601,68 | | |

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки- платные) обучающихся возрастной группы 7-18 лет
МОУ г.Волгограда

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Макаронные отварные | 150 | | | | | ТТК №492 | |
| Гуляш из мяса птицы | 100 | | | | | ТТК №242 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 20 | | | | | ТТК №6 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | | | | | №686 | |
| Итого за прием пищи: | 430 | 23,60 | 24,20 | 87,75 | 645,03 | | |

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки- платные) обучающихся возрастной группы 7-18 лет
 МОУ г.Волгограда

9 день

| Прим пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Гуляш из говядины 40/40 | 80 | | | | | ТТК №70 | |
| Каша гречневая вязкая | 150 | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 60 | | | | | ТТК №302 | |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | | | | | ТТК №705 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 20 | | | | | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 650 | 21,44 | 20,60 | 85,72 | 594,17 | | |

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки- платные) обучающихся возрастной группы 7-18 лет
 МОУ г.Волгограда

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КОТЛЕТА НЕЖНАЯ | 90 | | | | ТТК №498 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | | | | ТТК №520 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | | ТТК №392 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 40 | | | | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 555,5 | 21,58 | 22,65 | 74,06 | | 607,35 |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки- платные) обучающихся возрастной группы 7-18 лет
МОУ г.Волгограда**

11 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ЧАХОХБИЛИ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №491 | 80/20 | | | | | ТТК №491 | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | | | | | ТТК №129 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 30 | | | | | ТТК №6 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | | | | | №686 | 2011 |
| | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 480 | 21,85 | 23,98 | 90,29 | 670,05 | | |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки- платные) обучающихся возрастной группы 7-18 лет
МОУ г.Волгограда**

12 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Плов из говядины | 150 | | | | | ТТК №492 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ | 200 | | | | | ТТК №631 | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 60 | | | | | ТТК №27 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 30 | | | | | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 440 | 20,53 | 20,10 | 99,05 | 623,83 | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| | б | ж | уг | ккал |
|-----------------------------|--------|--------|----------|----------|
| Итого | | | | |
| Итого за период | 250,90 | 258,20 | 1 056,86 | 7 464,96 |
| Среднее значение за период | 20,91 | 21,52 | 88,07 | 622,08 |
| Соотношение пищевых веществ | 1 | 1 | 4 | |