

# 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) Обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда

УТВЕРЖДАЮ



Для  
Регионального руководителя г. Волгограда

«Копия»  
«Соблюдение  
Питания»  
ИИН 760208809  
КПП 760201001

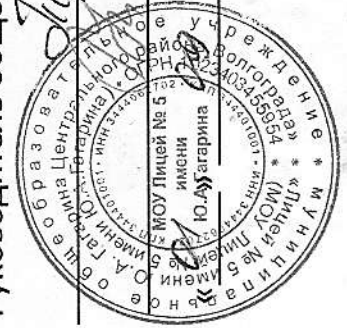
Е.С. Прокудина

« 01 » \_\_\_\_\_ 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного учреждения № 5

*Т. И. Кривошеина*



2025 г.

**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 рецептов или ТТК     |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ                          | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| чай с сахаром                                 | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                           | 40           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                          | 490          | 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 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**

| 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**

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|---------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------------------|
|                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                              |
| Завтрак                         |              |                  |         |             |                               |                              |
| КАША ГРЕЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                   | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ                   | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ             | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ            | 20           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов 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 рецептов или ТТК     |
| ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ | 150          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                       | 60           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ            | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                | 40           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов 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 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          | 17,91            | 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                             |              |                  |         |             |                               |                              |
| КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С ТВОРОГОМ | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                   | 35/10/5      |                  |         |             |                               | 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          | 15,95            | 15,09   | 81,51       | 527,05                        |                              |

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

**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<br>ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ<br>ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ<br>ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 60           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
|                                                                                                              | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
|                                                                                                              | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
|                                                                                                              | 60           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов 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                        |              |                  |         |             |                               |                              |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ (минтай)        | 90           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ    | 150          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| чай с сахаром                  | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ      | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ            | 20           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ           | 20           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов 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 рецептов или ТТК     |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ                          | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                       | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ                           | 40           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                          | 490          | 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 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                   | 40           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                  | 540          | 19,60            | 18,39   | 83,71       | 579,16                        |                              |

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

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