Утверждаю!
Ковалев Я.С.

Согласовано!
Директор школы № 89
Н.В. Мотина
01.09.2026г.

01.09.2026г.

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 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 | 250 | | | | | 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:** | **580** | **17,20** | **18,35** | **94,53** | **611,77** | |

**2 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ | 100 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 200 | | | | | 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:** | **550** | **22,88** | **18,04** | **85,97** | **598,27** | |

**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 | 200 | | | | | 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:** | **550** | **21,96** | **20,13** | **76,95** | **577,27** | |

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 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 | 250 | | | | | 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:** | **700** | **17,49** | **19,18** | **98,76** | **641,89** | |

**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 | 200 | | | | | 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 | 50 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| **Итого за прием пищи:** | **610** | **23,22** | **21,80** | **76,41** | **595,23** | |

**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 | 200 | | | | | 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:** | **550** | **22,23** | **20,13** | **76,80** | **577,75** | |

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 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 | 100 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ | 70 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **23,02** | **21,23** | **86,75** | **630,18** | |

**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.) | 250 | | | | | 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:** | **550** | **17,66** | **18,05** | **89,09** | **590,85** | |

**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 | 100 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №513 | 200 | | | | | 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:** | **550** | **19,37** | **18,37** | **89,16** | **599,91** | |

## Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 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.) | 100 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | | | | | 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:** | **720** | **22,37** | **18,80** | **94,99** | **637,87** | |

**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 | 250 | | | | | 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 | 50 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| **Итого за прием пищи:** | **590** | **17,92** | **18,45** | **98,79** | **633,40** | |

**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 | 250 | | | | | 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:** | **590** | **23,50** | **22,96** | **96,74** | **688,01** | |

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого | б | ж | уг | ккал |
|---|---|---|---|---|
| **Итого за период** | **248,82** | **235,49** | **1 064,94** | **7 382,40** |
| **Среднее значение за период** | **20,74** | **19,62** | **88,75** | **615,20** |
| **Соотношение пищевых веществ** | **1** | **1** | **4** | |