

Согласовано

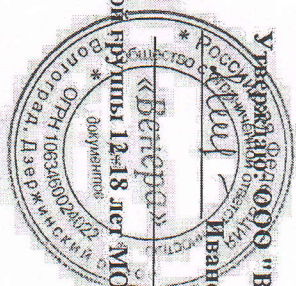
камен before need -

Иванова И.В. 10.8.2020

20 года



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



20 года

1 Вариант

Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обсег							
СВЕКЛА С МАСЛОМ	100	1,42	5,91	8,29	91,92	ТТК №543	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	7,34	9,20	18,55	186,36	ТТК №43	
КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	100	11,48	13,49	13,56	221,57	ТТК №896	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,67	3,76	32,65	191,12	ТТК №129	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200	0,01	0,00	10,71	42,81	ТТК №241	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКСЕВАННЫЙ	40	2,37	0,47	15,48	76,44	ТТК №7	
Итого за присем пищи:	900	31,66	33,13	113,73	880,72		

Каждателен № 12-ти дневен меню за обеспечение горичим питанием (обеды) обучающих возрастной группы 12-18 лет МОУ г. Болгограда

2. Вариант



Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,80	0,10	1,70	10,90	ТТК №4	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	3,92	9,89	13,28	157,81	ТТК №47	
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	200	16,13	13,71	24,67	286,59	ТТК №48	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,03	10,67	42,57	ТТК №302	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,74	0,60	28,98	141,00	ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60	3,66	0,72	23,94	118,20	ТТК №7	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,16	3,69	8,38	71,37	ТТК №473	
Итого за прием пищи:	890	30,51	28,74	111,62	828,44		

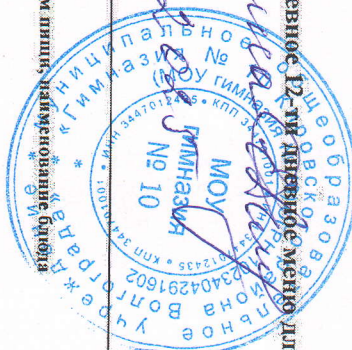


3 Вариант

УТВЕРЖДЕНО * * * З.М.С.		Присем пиши, наименование блюда		Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		№ рецеп-туры		Сборник рецептур	
						Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						
Обед														
КАПУСТА КВАШЕНАЯ				100	1,75	0,10	2,91		22,31	ТТК №3				
СУП С КРУПНОЙ (рисовая)				250	3,31	12,30	11,06		168,18	ТТК №44				
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ				200	12,66	13,66	32,59		303,94	ТТК №468				
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ				200	0,15	0,04	10,82		44,22	ТТК №301				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ				60	4,74	0,60	28,98		141,00	ТТК №6				
ХЛЕБ ПЕКОБВАННЫЙ				60	3,66	0,72	23,94		118,20	ТТК №7				
Итого за присем пиши:				870	26,27	27,42	110,30		797,85					

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

г. 10. 2024



4 Вариант

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СВЕКЛА С МАСЛОМ	100	1,42	5,91	8,29	91,92	ТТК №543	
РАССОЛБНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,68	6,35	13,41	121,51	ТТК №204	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	10,89	16,76	10,63	236,92	ТТК №62	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,67	3,76	32,65	191,12	ТТК №129	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200	0,01	0,00	10,71	42,81	ТТК №241	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,37	0,47	15,48	76,44	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	910	27,20	33,65	110,49	854,72		



5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ	100	1,07	0,10	1,55	11,38	ТТК №27	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	3,92	9,89	13,28	157,81	ТТК №47	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,32	19,54	41,11	409,58	ТТК №67	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,03	10,67	42,57	ТТК №302	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,83	0,49	23,43	113,98	ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕЧЕНАЧНЫЙ	50	2,96	0,58	19,35	95,55	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	850	29,20	30,63	109,39	830,87		



6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0,80	0,10	1,70	10,90	ТТК №4	
СУП С КРУПНОЙ (рисовая)	250	3,31	12,30	11,06	168,18	ТТК №44	
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	15,96	19,11	56,82	463,11	ТТК №564	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,15	0,04	10,82	44,22	ТТК №301	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60	3,66	0,72	23,94	118,20	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	850	27,04	32,67	123,66	898,61		



7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ	100	1,07	0,10	1,55	11,38	ТТК №27	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,51	11,10	10,56	148,18	ТТК №28	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ (минтай)	100	11,89	10,93	14,04	202,09	ТТК №77	
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	180	4,59	5,11	45,25	245,35	ТТК №180	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200	0,01	0,00	10,71	42,81	ТТК №241	
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	ТТК №343	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКСЕВАННЫЙ	50	2,96	0,58	19,35	95,55	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	1120	26,16	28,41	140,37	922,78		



8 Вариант

Республика Беларусь «Белгосплитини» «Кафе» Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	100	1,75	0,10	2,91	22,31	ТТК №3	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,48	12,60	20,78	210,44	ТТК №46	
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	200	12,66	13,66	32,59	303,94	ТТК №468	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,03	10,67	42,57	ТТК №302	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,74	0,60	28,98	141,00	ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКСЕВАННЫЙ	60	3,66	0,72	23,94	118,20	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	870	26,39	27,71	119,87	838,46		



9 Вариант

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,80	0,10	1,70	10,90	ТТК №4	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВОЗОВЫМИ (ГОРОХ)	250	7,34	9,20	18,55	186,36	ТТК №43	
ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,32	19,54	41,11	409,58	ТТК №67	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,15	0,04	10,82	44,22	ТТК №301	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,83	0,49	23,43	113,98	ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКСЕВАННЫЙ	50	2,96	0,58	19,35	95,55	ТТК №7	
Итого за присл. пищу:	850	32,40	29,95	114,96	860,59		

10 Вариант



 Прием-пищи, наименование блюда

Прем-пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СВЕЖАЯ ОТВАРНАЯ	100	1,46	0,10	8,54	40,90	ТТК №5	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	3,92	9,89	13,28	157,81	ТТК №47	
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250	19,26	22,46	65,16	539,82	ТТК №116	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200	0,01	0,00	10,71	42,81	ТТК №241	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,66	47,30	ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30	1,78	0,35	11,61	57,33	ТТК №7	
Итого за приём пищи:	850	28,01	33,00	118,96	885,97		

Л.А. Фадеева
1.10.2022



II Вариант

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ	100	1,07	0,10	1,55	11,38	ТТК №27	
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,68	6,35	13,41	121,51	ТТК №204	
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	15,96	19,11	56,82	463,11	ТТК №564	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,03	10,67	42,57	ТТК №302	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,83	0,49	23,43	113,98	ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКСЛЕВАННЫЙ	60	3,66	0,72	23,94	118,20	ТТК №7	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,16	3,69	8,38	71,37	ТТК №473	
Итого за присм пищи:	880	28,46	30,49	138,20	942,12		

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества

Энергетическая
ценность, ккал

№ рецеп-туры

Сборник
рецептур

12 Вариант

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,80	0,10	1,70	10,90	ТТК №4	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,48	12,60	20,78	210,44	ТТК №46	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	13,83	15,70	26,10	301,02	ТТК №71	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,15	0,04	10,82	44,22	ТТК №301	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,74	0,60	28,98	141,00	ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60	3,66	0,72	23,94	118,20	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	870	26,66	29,76	112,32	825,78		