



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

1 день

Утверждаю  
*Ирина Игоревна*  
 Руководитель центра

Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Обед			
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5	100	1,05	0,10	8,50	40,70	ТТК №5		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК №43	250	7,30	5,70	20,00	163,00	ТТК №43		
КОГЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	100	11,70	16,00	14,60	290,60	ТТК №61		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129	180	6,12	10,98	41,04	293,40	ТТК №129		
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТТК №241		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	40	3,16	0,40	19,32	94,67	ТТК №6		
ХЛЕБ ПЕКУПЕВАННЫЙ ТТК №7	30	1,98	0,36	10,02	52,00	ТТК №7		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>900</b>	<b>31,49</b>	<b>33,54</b>	<b>128,48</b>	<b>992,37</b>			

Зав. производством \_\_\_\_\_



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

Утверждаю  
 Директор МБОУ ВОУ  
 В.В. Вавилов

2 день

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	1,50	0,10	8,50	40,70	ТТК №3	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	250	2,00	4,30	10,00	88,00	ТТК №47	
КОГДЕТЫ РУБЛЕНЬЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	100	10,70	16,20	16,00	258,40	ТТК №62	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАЯ (ГАРНИР) ТТК №130	180	5,40	7,40	35,90	214,20	ТТК №130	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК №302	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	45	3,56	0,45	21,74	106,50	ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	40	2,64	0,48	13,36	69,33	ТТК №7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>915</b>	<b>26,00</b>	<b>28,93</b>	<b>120,50</b>	<b>835,13</b>		

Зав. производством \_\_\_\_\_



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

3 день



Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,78	0,10	1,66	12,65	ТТК №4	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46	250	2,40	5,30	15,70	121,00	ТТК №46	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №71	210	16,30	23,00	31,40	402,00	ТТК №71	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК №301	
ХЛЕБ ПШЕНИЧЬИЙ ТТК №6	60	4,74	0,60	28,98	142,00	ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №7	60	3,96	0,72	20,04	104,00	ТТК №7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>28,48</b>	<b>29,72</b>	<b>112,98</b>	<b>841,65</b>		

Зав. производством



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

4 день

Утверждаю  
 Директор МОУ ССЗ №4  
 И.С.М. Волынов

Присем пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5	100	1,05	0,10	8,50	40,70	ТТК №5	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТТК №204	250	2,00	2,30	12,10	75,90	ТТК №204	
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ ТТК №38	100	10,56	18,10	25,90	273,70	ТТК № 38	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129	180	6,12	10,98	41,04	293,40	ТТК №129	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТТК №241	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	40	3,16	0,40	19,32	94,67	ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАДАННЫЙ ТТК №7	40	2,64	0,48	13,36	69,33	ТТК №7	
Итого за присем пищи:	910	25,71	32,36	135,22	905,70		

Зав. производством \_\_\_\_\_



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

5 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	100	1,50	0,10	8,50	40,70	ТТК №3	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	250	2,00	4,30	10,00	88,00	ТТК №47	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	200	18,30	23,60	42,90	426,00	ТТК №67	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК №302	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	40	2,64	0,48	13,36	69,33	ТТК №7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>28,59</b>	<b>28,98</b>	<b>110,91</b>	<b>800,36</b>		

Зав. производством \_\_\_\_\_



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



6 день

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,78	0,10	1,66	12,65	ТТК №4	
СУП С КРУПНОЙ (рисовая) ТТК №44	250	1,60	4,50	16,40	112,90	ТТК №44	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	200	15,70	23,10	27,50	378,50	ТТК №66	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ ТТК №301	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК №301	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	60	4,74	0,60	28,98	142,00	ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	60	3,96	0,72	20,04	104,00	ТТК №7	
Итого за присм пищи:	870	27,08	29,02	109,78	810,05		

Зав. производством



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



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Обед</b>								
ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ	100	1,07	0,00	2,33	13,58	ТТК №27		
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТТК №204	250	2,00	2,30	12,10	75,90	ТТК №204		
КОТЛЕТА РЫБНАЯ (минтай) ТТК №77	100	11,2	12,6	12,4	208,4	ТТК №77		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129	180	6,12	10,98	41,04	293,40	ТТК №129		
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТТК №241		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	50	3,30	0,60	16,70	86,66	ТТК №7		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>27,82</b>	<b>26,98</b>	<b>120,72</b>	<b>854,27</b>			

Зав. производством



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



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	100	1,50	0,10	8,50	40,70	ТТК №3	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46	250	2,40	5,30	15,70	121,00	ТТК №46	
ПЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ ТТК №38	100	10,56	18,10	25,90	273,70	ТТК №38	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	180	5,70	4,70	30,40	177,80	ТТК №377	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК №302	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №7	40	3,16	0,40	19,32	94,67	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	40	2,64	0,48	13,36	69,33	ТТК №7	
Зав. производством	910	26,16	29,08	128,18	835,20	ТТК №7	



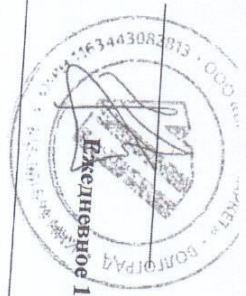


12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г. Волгограда

9 день

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5	100	1,05	0,10	8,50	40,70	ТТК №5	
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК №43	250	7,30	5,70	20,00	163,00	ТТК №43	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №66	200	15,70	23,10	27,50	378,50	ТТК №66	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК №301	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	60	4,74	0,60	28,98	142,00	ТТК №6	
Итого за присм пищи:	60	3,96	0,72	20,04	104,00	ТТК №7	
	870	33,05	30,22	120,22	888,20		

Зав. производством



Утверждено  
 Директор МОУ СММ УОУ  
 [Signature]

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

10 день

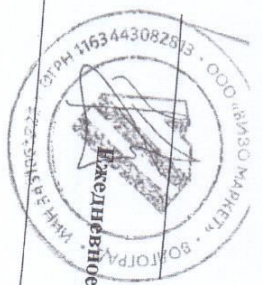
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ПОМИДОР СОЛЕНЬИЙ							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	100	1,07	0,00	2,33	13,58	ТТК №27	
КОГТЕЛТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛДИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61	250	2,00	4,30	10,00	88,00	ТТК №47	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129	100	11,70	16,00	14,60	290,60	ТТК №61	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241	180	6,12	10,98	41,04	293,40	ТТК №129	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТТК №241	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	35	2,60	0,30	16,90	82,80	ТТК №6	
ПЕЧЕНЬЕ	30	1,98	0,36	10,02	52,00	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	20	1,50	1,90	14,50	80,90		
Зав. производством	915	27,15	33,84	124,39	959,28		



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

11 день

Прим. пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	100	1,50	0,10	8,50	40,70	ТТК №3	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТТК №28	250	2,10	3,80	13,40	93,80	ТТК №28	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	18,30	23,60	42,90	426,00	ТТК №67	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК №302	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	40	3,16	0,40	19,32	94,67	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>28,56</b>	<b>28,50</b>	<b>115,82</b>	<b>799,83</b>	ТТК №7	
Зав. производством _____							



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



12 день

Прим. пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5	100	1,05	0,10	8,50	40,70	ТТК №5	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №71	230	2,40	5,30	15,70	121,00	ТТК №46	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	15,50	21,90	29,90	382,90	ТТК №71	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК №301	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	60	4,74	0,60	28,98	142,00	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	60	3,96	0,72	20,04	104,00	ТТК №7	
	870	27,95	28,62	118,32	850,60		

Зав. Производством