



Утверждено Д.И. Ковалев
12.05.2014
Д.И. Ковалев

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

1 Вариант

1 Вариант							
Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
МОРКОВЬ С МАСЛОМ ТТК №326	100	1,3	3,1	7,0	59,0	ТТК №326	
БИТОЧКИ НЕЖНЫЕ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК №43	250	7,30	5,70	20,00	163,00	ТТК №43	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №562	100/30	12,70	12,80	15,50	227,30	ТТК №562	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №129	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 ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №7	40	3,16	0,40	19,32	94,67	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	30	1,98	0,36	10,02	52,00	ТТК №7	
Зав. производством	930	32,74	33,34	127,88	947,37		



Утверждаю
Мед. штамп № 44
12.12.2019
Ежедневное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г. Боблоторада

2. Вариант

2. Вариант							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,78	0,10	1,66	12,65	ТТК №1	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	250	2,00	4,30	10,00	88,00	ТТК №47	
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №564	200	16,80	24,20	47,30	477,90	ТТК №564	
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 ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №7	40	2,64	0,48	13,36	69,33	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	835	25,98	29,53	109,1	812,38		
Зав. производством							



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

Утверждено
Директор
МБОУ «СОШ №18»
И.А. Давыдова

3 Вариант

3 Вариант									
Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Обед									
ПОМИДОР СВЕЖИЙ									
СУП С КРУПНОЙ (рисовая) ТТК №44	100	1,50	0,10	8,50	40,70	ТТК №2			
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ ТТК №48	250	1,60	5,80	16,40	112,90	ТТК №44			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	16,50	23,50	29,60	408,40	ТТК №48			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК №301			
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАЧНЫЙ 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			
Зав. производством	870	28,60	30,72	118,72	868,00				

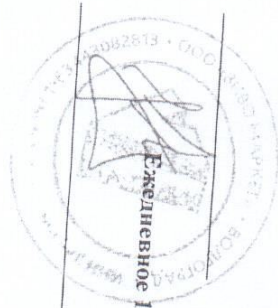


Утверждаю Директор
Министерства
Здравоохранения
Республики Беларусь

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

4 Вариант

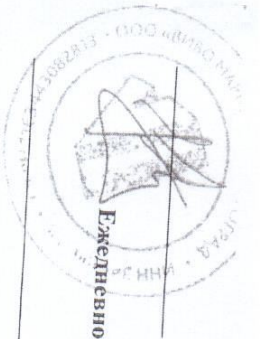
4 Вариант									
Присем пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Обед									
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543	100	1,4	5,9	8,3	91,9	ТТК №543			
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТТК №204	250	2,00	2,30	12,10	75,90	ТТК №204			
КОТЛЕТА НЕЖНАЯ ТТК №563	100	11,40	11,60	10,90	174,00	ТТК №563			
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 ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	40	2,64	0,48	13,36	69,33	ТТК №7			
Итого за присем пищи:	910	26,92	31,67	120,01	857,22				
Зав. производством									



Утверждаю *С.А. Давидович*
Мед. пед. г. 19
Н.Н. Давидович
Ежедневное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г. Водогора

5 Вариант

5 Вариант							
Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ							
ПЦИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	100	1,07	0,00	2,33	13,58	ТТК №2	
ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	250	2,00	4,30	10,00	88,00	ТТК №47	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	16,00	23,60	42,90	426,00	ТТК №67	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК №302	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №7	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
Итого за присм пищи:	60	3,96	0,72	20,04	104,00	ТТК №7	
Зав. производством	860	27,18	29,12	114,42	807,91		



Утверждаю
Мед. директор
12.12.2018
Ежедневное 12-ти дневное меню для обеспечения горючим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г. Волгограда

6 Вариант

6 Вариант									
Присем пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Обед									
ОУРЕЦ СВЕЖИЙ									
СУП С КРУПНОЙ (рисовая) ТТК №44	100	0,78	0,10	1,66	12,65	ТТК №2			
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №71	250	1,60	5,80	16,40	112,90	ТТК №44			
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 присем пиши:	60	3,96	0,72	20,04	104,00	ТТК №7			
Зав. производством	870	26,88	29,12	112,18	814,45				



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

Ирмн нилн, наачеованине буюла

7 Вариант									
Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
								Обсч	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ									
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТТК №204	100	1,07	0,00	2,33	13,58	ТТК №2			
КОТЛЕТА РЫБНАЯ (минтай) ТТК №77	250	2,00	2,30	12,10	75,90	ТТК №204			
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ ТТК №180	100	11,2	12,6	12,4	208,4	ТТК №77			
ЧАЙ С САХАРОМ КАКАДЕ ТТК №241	180	9,10	10,20	42,80	269,60	ТТК №180			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТТК №241			
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6			
Итого за прием пищи:	930	3,30	0,60	16,70	86,66	ТТК №7			
Зав. производством		30,80	26,20	122,48	830,47				



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

8 Вариант

8 Вариант							
Присев пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ							
СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46	100	1,50	0,10	8,50	40,70	ТТК №2	
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ ТТК №468	250	3,10	8,20	15,70	121,00	ТТК №46	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	12,20	16,90	35,70	327,90	ТТК №468	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК №302	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №7	60	4,74	0,60	28,98	142,00	ТТК №6	
Итого за присев пищи:	60	3,96	0,72	20,04	104,00	ТТК №7	
Зав. производством	870	25,70	26,52	123,92	793,60		



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

Утверждаю
Директор
МОУ г.Волгограда
12.09.2019

9 Вариант

9 Вариант							
Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,78	0,10				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК №43	250	7,30	5,70	1,66	12,65	ТТК №1	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	200	16,00	23,60	20,00	163,00	ТТК №43	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,30	0,00	42,90	426,00	ТТК №67	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	40	3,16	0,40	15,20	60,00	ТТК №301	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	50	3,30	0,60	19,32	94,67	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	840	30,8	30,40	16,70	86,66	ТТК №7	
Зав. производством				115,78	842,98		



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

Утверждаю
С.И.Иванов
Директор
МОУ г. Волпограда

10 Вариант

10 Вариант							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СВЕЖАЯ ОТВАРНАЯ ТТК №5	100	1,05	0,10	8,50	40,70	ТТК №5	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	250	2,00	4,30	10,00	88,00	ТТК №47	
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №116	250	26,3	24,1	65,6	544,8	ТТК №116	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРАМЕЛЬ ТТК №241	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТТК №241	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	20	1,58	0,20	9,66	47,30	ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	30	1,98	0,36	10,02	52,00	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	850	33,09	29,06	118,78	830,80		
Зав. производством							



УТВЕРЖДАЮ: Секретарь
ММ 11.04
ММ 11.04
Группы 12-18 лет МОУ г. Волгограда

11 Вариант							
Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,07	0,00	2,33	13,58	ТТК №2	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТТК №28	250	2,10	3,80	13,40	93,80	ТТК №28	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	200	16,80	24,70	38,50	417,30	ТТК №66	
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	60	3,96	0,72	20,04	104,00	ТТК №7	
Итого за пример пищи:	860	28,08	29,72	110,42	805,01		
Зав. производством							

Заб. производством



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

Утверждаю
Директор
МОУ г. Волгограда
10.04.2014

12 Вариант

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,78	0,10	1,66	12,65	ТТК №1	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46	250	3,10	8,20	15,70	121,00	ТТК №46	
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №564	200	16,80	24,20	47,30	477,90	ТТК №564	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 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 прием пищи:	870	29,68	33,8	128,88	917,55		
Заб. производством							