



**Утверждено 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	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ ТТК №103	250	11,10	16,90	41,00	275,50	ТТК №103	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	180	0,70	0,70	15,10	82,10	№338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК №302	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	65	5,10	0,65	27,50	153,80	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>695</b>	<b>17,10</b>	<b>18,25</b>	<b>98,60</b>	<b>569,40</b>		

Зав. производством \_\_\_\_\_



Утверждаю  
 \_\_\_\_\_  
 Руководитель Волгоградского областного центра гигиены и эпидемиологии  
 г. Волгоград



2. Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,07	0,00	2,33	13,58	ТТК №2	
ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	200	16,00	23,60	42,90	426,00	ТТК №67	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК №301	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	550	21,3	24,10	81,58	617,91		

Зав. производством \_\_\_\_\_







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

Утверждаю  
*[Signature]*  
Директор МОУ



4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,78	0,10	1,66	12,65	ТТК №1	
ПРЕЧКА ПО-КУЛПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ ТТК №468	200	12,20	16,90	35,70	327,90	ТТК №468	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>17,13</b>	<b>17,50</b>	<b>73,51</b>	<b>516,88</b>		

Зав. производством \_\_\_\_\_



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



5 Вариант

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ ТТК №514	250/50	18,90	17,60	60,40	526,30	ТТК №514	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК №301	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	550	23,15	18,10	96,75	704,63		

Зав. производством \_\_\_\_\_



**Утверждено**  
**г. Волгодонск**  
**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ**



6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
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	70	5,36	0,68	32,80	159,57	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>20,66</b>	<b>23,98</b>	<b>87,76</b>	<b>654,47</b>		

Зав. производством \_\_\_\_\_





Исполнение 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г.Вологарада

Утверждаю  
 \_\_\_\_\_  
 директор учреждения  
 \_\_\_\_\_  
 12.12.2019

7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ ТТК №515	250	10,90	17,10	35,50	275,80	ТТК №515	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380	35/10/5	6,70	6,10	17,10	149,85	ТТК №380	
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	
Итого за прием пищи:	550	21,75	23,70	88,75	601,98		

Зад. производством \_\_\_\_\_



Ежедневное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ



Утверждаю

8 Вариант

Содержание пещуры	№ пещуры	Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества			Масса порции	Принем пищи, наименование блюда
			Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г		
ОУРЕЦ СВЕЖИЙ	ТТК №1	12,65	0,10	1,66	0,78	100	ОУРЕЦ СВЕЖИЙ
РАГУ ИЗ ПШЕНИ ТТК №71	ТТК №71	382,90	21,90	29,90	15,50	200	РАГУ ИЗ ПШЕНИ ТТК №71
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	ТТК №301	60,00	0,00	15,20	0,30	200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	ТТК №6	153,80	27,50	0,65	5,10	65	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6
Итого за прием пищи:		609,35	74,26	22,65	21,68	565	Итого за прием пищи:

Зав. производством





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

Утверждено  
  
 Руководитель МОУ

Прем пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТКА 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 КАКАДУЕ ТТК №241	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТТК №241	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	70	5,36	0,68	32,80	159,57	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	550	20,86	22,98	86,26	620,07		

Зам. производством

Жеңілдік № 12-ті тиісінше меню үшін қамтамасыз ету үшін (завтрак) оқушыларға қамтамасыз ету үшін 12-18 жас аралығындағы топтар үшін



10 Вариант

Сборник рецептур	№ рецептура	Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества			Масса порции	Применение пищи, наименование блюда
			Углеводы, г	Жиры, г	Белки, г		
	ТТК №5	40,70	8,50	0,10	1,05	100	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5
	ТТК №67	426,00	42,90	23,60	16,00	200	ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67
	ТТК №302	58,00	15,00	0,00	0,20	200	ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302
	ТТК №6	118,33	21,15	0,50	3,95	50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6
		643,03	87,55	24,20	21,20	550	Итого за прием пищи:

Зав. производством



Специальное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г. Волгограда



II Вариант

Прем пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г			
Завтрак							
КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖКА С МАСЛОМ ТТК №103	250	11,10	16,90	41,00	275,50	ТТК №103	
ЛИЦО ВАФЕНОЕ ВКРУГЛЮ №337	1шт	7,20	6,70	0,50	101,00	№337	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК №301	
ХЛЕБ ПШЕНИЧЬИЙ ТТК №6	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	564	22,55	24,10	77,85	554,83		

Зав. производством



Зав. производством

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Жиры, г			Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,07	0,00	2,33	13,58	ТТК №2	
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №513	200	12,06	17,60	47,40	374,80	ТТК №513	
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	
Итого за прием пищи:	550	17,26	18,10	85,88	564,71		

12 Вариант



Утверждено: 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г. Боготурга

