

Утверждаю

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

1 Вариант

Прим 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	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК №43	250	7,30	5,70	20,00	163,00	ТТК №43	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №562	100/30	12,70	12,80	15,50	227,30	ТТК №562	
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	38,00	ТТК №241	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	40	3,16	0,40	19,32	94,67	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	30	1,98	0,36	10,02	32,00	ТТК №7	
Зав. производство	930	32,74	33,34	127,88	947,37	ТТК №7	

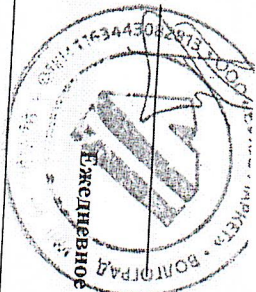


Ежедневное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г. Волгограда

Утверждаю

2 Вариант

Примечание, 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		
ШИ 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 ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	40	2,64	0,48	13,36	69,33	ТТК №7	
Итого за примечание:	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

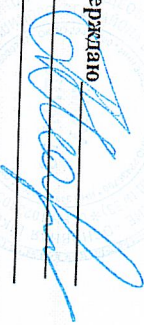
Утверждаю


3 Вариант

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	100						
СУП С КРУТОЙ (рисовая) ТТК №44	100	1,50	0,10	8,50	40,70	ТТК №3	
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 ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	60	4,74	0,60	28,98	142,00	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	870	3,96	0,72	20,04	104,00	ТТК №7	
Зав. производством	28,60	30,72	118,72	868,00			

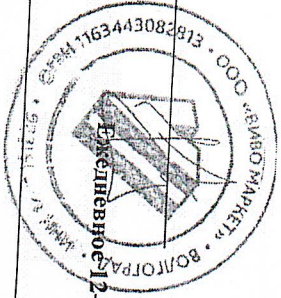


Ежедневное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г. Волгограда

Утверждаю


4 Вариант

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СВЕЖА 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	
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 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 прием пищи:	910	26,92	31,67	129,01	857,22		
Зав. производством _____							

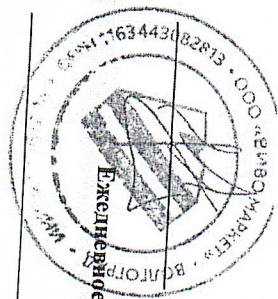


Ежедневно с 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г. Волгограда

Утверждено

5 Вариант

Примечание, 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	0,00	2,33	13,58	ТТК №27	
ЦИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	250	2,00	4,30	10,00	88,00	ТТК №47	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	200	16,00	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 ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №7	60	3,96	0,72	20,04	104,00	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	860	27,18	29,12	111,42	807,91		
Зав. производством							

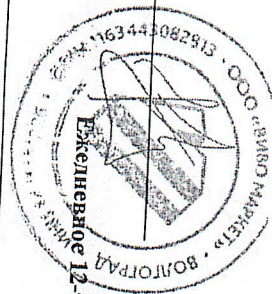


Ежедневное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г.Волгограда

Утверждено

6 Вариант

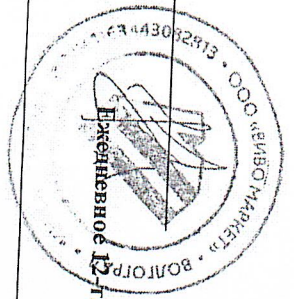
Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Обес			
Обес								
СУП С КРУПНОЙ (рисовая) ТТК №44	100	0,78	0,10	1,66	12,65	ТТК №4		
РАГУ ИЗ ПИЩЕЦЫ ТТК №71	250	1,60	5,80	16,40	112,90	ТТК №44		
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 прием пищи:	60	3,96	0,72	20,04	104,00	ТТК №7		
Зав. производством	870	26,88	29,12	112,18	814,45			



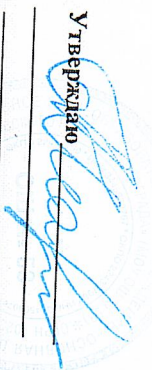
Утверждено
 Ежедневное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г. Волгограда

7 Вариант

Прим. 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	0,00	2,33	13,58	ТТК №27	
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТТК №204	250	2,00	2,30	12,10	75,90	ТТК №204	
КОГЛЕТА РЫБНАЯ (минтай) ТТК №77	100	11,2	12,6	12,4	208,4	ТТК №77	
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ ТТК №180	180	9,10	10,20	42,80	269,60	ТТК №180	
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	
Итого за прием пищи:	930	30,80	26,20	122,48	830,47	ТТК №7	
Зав. производством							

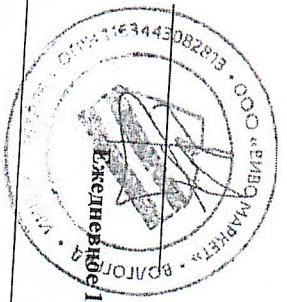


Среднее меню 12-18 лет дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г. Волгограда

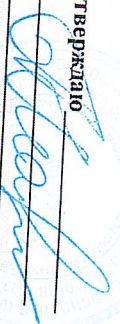
Утверждено


8 Вариант

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 МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46	250	3,10	8,20	15,70	121,00	ТТК №46	
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ 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	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	25,70	26,52	123,92	793,60		
Зав. производством							



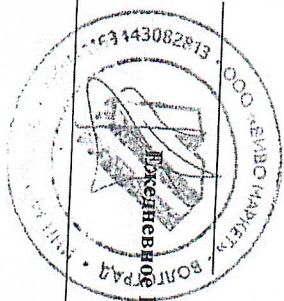
Утверждено 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г. Волгограда

Утверждено


9 Вариант

Прим. пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Обед			
ОГУРЦ СОЛЕННЫЙ								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК №43	100	0,78	0,10	1,66	12,65	ТТК №4		
ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	250	7,30	5,70	20,00	163,00	ТТК №43		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	16,00	23,60	42,90	426,00	ТТК №67		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК №301		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	40	3,16	0,40	19,32	94,67	ТТК №6		
Итого за прием пищи:	50	3,30	0,60	16,70	86,66	ТТК №7		
Итого за прием пищи:	840	30,8	30,40	115,78	842,98			

Зав. производством _____

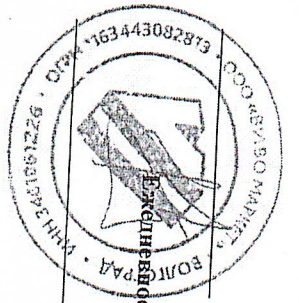


12-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ГОРЯЧИМ ПИТАНИЕМ (ОБЕДЫ) ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 12-18 ЛЕТ МОУ г. ВОЛГОГРАДА

Утверждаю

10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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 КАРКАДЕ ТТК №241	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТТК №241	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	20	1,38	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	ТТК №7	
Зав. производством							

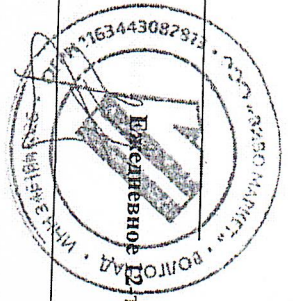


Ежедневное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г. Волгограда

Утверждаю

11 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТТК №28	100	1,07	0,00	2,33	13,58	ТТК №27	
ПТИЦА, ГУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	230	2,10	3,80	13,40	93,80	ТТК №28	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	16,80	24,70	38,50	417,50	ТТК №66	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	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 прием пищи:	860	28,08	29,72	110,42	805,01		
Зав. производством _____							



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

Утверждаю

12 Вариант

Прием 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 МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46	230	3,10	8,20	13,70	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 ПЕКЛЕВАНЫЙ 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		
Зав. производством _____							