



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

Утверждаю \_\_\_\_\_

1 Вариант

| Прем пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-тур | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |             |                  |
| <b>Обед</b>                                 |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| 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     |                  |
| ВИТОЧКИ НЕЖНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №562   | 100/30       | 12,70            | 12,80        | 15,50         | 227,30                        | ТТК №562    |                  |
| 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                     | 30           | 1,98             | 0,36         | 10,02         | 52,00                         | ТТК №7      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>930</b>   | <b>32,74</b>     | <b>33,34</b> | <b>127,88</b> | <b>947,37</b>                 |             |                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_



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

Утверждаю \_\_\_\_\_

2 Вариант

| Примем пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |              |                  |
| <b>Обед</b>  |              |                  |              |              |                               |              |                  |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ  | 100          | 0,78             | 0,10         | 1,66         | 12,65                         | ТТК №4       |                  |
| 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 ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7                                      | 40           | 2,64             | 0,48         | 13,36        | 69,33                         | ТТК №7       |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                  | <b>835</b>   | <b>25,98</b>     | <b>29,53</b> | <b>109,1</b> | <b>812,38</b>                 |              |                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_



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

Утверждаю \_\_\_\_\_

3 Вариант

| Прием пищи, 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       |                  |
| СУП С КРУПНОЙ (рисовая) ТТК №44  | 250          | 1,60             | 5,80         | 16,40         | 112,90                        | ТТК №44      |                  |
| ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ ТТК №48     | 200          | 16,50            | 23,50        | 29,60         | 408,40                        | ТТК №48      |                  |
| 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 ПЕКИВАННЫЙ ТТК №7           | 60           | 3,96             | 0,72         | 20,04         | 104,00                        | ТТК №7       |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>870</b>   | <b>28,60</b>     | <b>30,72</b> | <b>118,72</b> | <b>868,00</b>                 |              |                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_



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

Утверждено \_\_\_\_\_

4 Вариант

| Прим. пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |              |                  |
| <b>Обед</b>                          |              |                  |              |               |                               |              |                  |
| СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543             | 100          | 1,4              | 5,9          | 8,3           | 91,9                          | ТТК №543     |                  |
| РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТТК №204     | 250          | 2,00             | 2,30         | 12,10         | 75,90                         | ТТК №204     |                  |
| КОГЛЕТА 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       |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>910</b>   | <b>26,92</b>     | <b>31,67</b> | <b>120,01</b> | <b>857,22</b>                 |              |                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_



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

Утверждаю \_\_\_\_\_

5 Вариант

| 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 СОЛЕННЫЙ                          | 100          | 1,07             | 0,00         | 2,33          | 13,58                         | ТТК №27      |                  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47 | 250          | 2,00             | 4,30         | 10,00         | 88,00                         | ТТК №47      |                  |
| ЩОП 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 ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7                   | 60           | 3,96             | 0,72         | 20,04         | 104,00                        | ТТК №7       |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>               | <b>860</b>   | <b>27,18</b>     | <b>29,12</b> | <b>111,42</b> | <b>807,91</b>                 |              |                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_



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

Утверждаю \_\_\_\_\_

6 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|----------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |              |                  |
| <b>Обед</b>                      |              |                  |              |               |                               |              |                  |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                  | 100          | 0,78             | 0,10         | 1,66          | 12,65                         | ТТК №4       |                  |
| СУП С КРУПНОЙ (рисовая) ТТК №44  | 250          | 1,60             | 5,80         | 16,40         | 112,90                        | ТТК №44      |                  |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №71            | 200          | 15,50            | 21,90        | 29,90         | 382,90                        | ТТК №71      |                  |
| 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       |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>870</b>   | <b>26,88</b>     | <b>29,12</b> | <b>112,18</b> | <b>814,45</b>                 |              |                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_



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

Утверждаю \_\_\_\_\_

7 Вариант

| 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 СОЛЕННЫЙ                   | 100          | 1,07             | 0,00         | 2,33          | 13,58                         | ТТК №27      |                  |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНИ РАДСКИЙ 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       |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>        | <b>930</b>   | <b>30,80</b>     | <b>26,20</b> | <b>122,48</b> | <b>830,47</b>                 |              |                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_



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

8 Вариант

| Прием пищи, 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       |                  |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46         | 250          | 3,10             | 8,20         | 15,70         | 121,00                        | ТТК №46      |                  |
| ГРЕЧКА ПО-КУЛЕЧЕСКИ С ФИШЕ 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       |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>870</b>   | <b>25,70</b>     | <b>26,52</b> | <b>123,92</b> | <b>793,60</b>                 |              |                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_





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

Утверждено \_\_\_\_\_

9 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |              |                  |
| <b>Обед</b>                                 |              |                  |              |               |                               |              |                  |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                             | 100          | 0,78             | 0,10         | 1,66          | 12,65                         | ТТК №4       |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК №43 | 250          | 7,30             | 5,70         | 20,00         | 163,00                        | ТТК №43      |                  |
| ПЛОВ 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                       | 40           | 3,16             | 0,40         | 19,32         | 94,67                         | ТТК №6       |                  |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №7                      | 50           | 3,30             | 0,60         | 16,70         | 86,66                         | ТТК №7       |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>840</b>   | <b>30,8</b>      | <b>30,40</b> | <b>115,78</b> | <b>842,98</b>                 |              |                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_



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

Утверждено \_\_\_\_\_

10 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |              |                  |
| Обед   |              |                  |              |               |                               |              |                  |
| СВЕЖЛА 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           | 1,58             | 0,20         | 9,66          | 47,30                         | ТТК №6       |                  |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7                        | 30           | 1,98             | 0,36         | 10,02         | 52,00                         | ТТК №7       |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>850</b>   | <b>33,09</b>     | <b>29,06</b> | <b>118,78</b> | <b>830,80</b>                 |              |                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_



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

Утверждено \_\_\_\_\_

11 Вариант

| 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 СОЛЕННЫЙ                           | 100          | 1,07             | 0,00         | 2,33          | 13,58                         | ТТК №27      |                  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТТК №28       | 250          | 2,10             | 3,80         | 13,40         | 93,80                         | ТТК №28      |                  |
| ПТИЦА, ГРУШЕННАЯ 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       |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                | <b>860</b>   | <b>28,08</b>     | <b>29,72</b> | <b>110,42</b> | <b>805,01</b>                 |              |                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_



Ежедневное 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   |                               |              |                  |
| <b>Обед</b>  |              |                  |             |               |                               |              |                  |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ  | 100          | 0,78             | 0,10        | 1,66          | 12,65                         | ТТК №4       |                  |
| СУП С МАКАРОНЫМИ 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 ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №7                                       | 60           | 3,96             | 0,72        | 20,04         | 104,00                        | ТТК №7       |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                  | <b>870</b>   | <b>29,68</b>     | <b>33,8</b> | <b>128,88</b> | <b>917,55</b>                 |              |                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_