

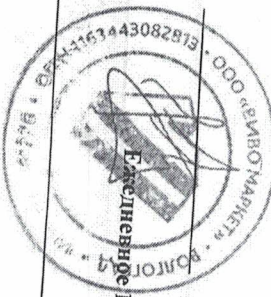


Ежедневное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г. Волгограда



1 Вариант

1 Вариант							
Присем 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	
СВІТ КАРТОФЕЛЬНИЙ С БОБОВИМИ (ГОРОХ) ТТК №43	250	7,30	5,70	20,00	163,00	ТТК №43	
МАКАРОНИЧЬЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №562	100/30	12,70	12,80	15,50	227,30	ТТК №562	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРАДЕ 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 ПЕКЛЕВАНИЙ ТТК №7	40	3,16	0,40	19,32	94,67	ТТК №6	
Итого за присем пищи:	30	1,98	0,36	10,02	52,00	ТТК №7	
Зав. производством	930	32,74	33,34	127,88	947,37		



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



2. Вариант

2. Вариант									
Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ									
ПИИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	100	0,78	0,10	1,66	12,65	ТТК №4			
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №564	250	2,00	4,30	10,00	88,00	ТТК №47			
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	16,80	24,20	47,30	477,90	ТТК №564			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК №302			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №7	45	3,56	0,45	21,74	106,50	ТТК №6			
Итого за прием пищи:	40	2,64	0,48	13,36	69,33	ТТК №7			
Зав. производством	835	25,98	29,53	109,1	812,38				

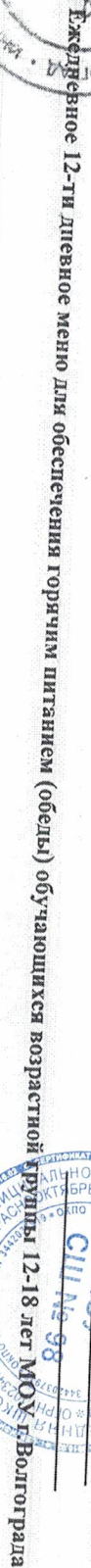


Ежедневное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г. Волгограда



3 Вариант

		3 Вариант					
Присем пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
КАПУСТА КВАШЕНАЯ							
СУП С КРУПНОЙ (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 ПЕКИЕВАННЫЙ 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	28,60	30,72	118,72	868,00		



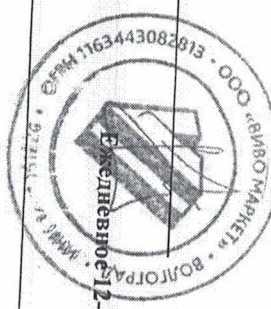
Cliff

1310

12-10 лет МОУ г.Волгограда

4 Вариант

Присм пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
СВЕРХЛА С МАСЛОМ ТТК №543							
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТТК №204	100	1,4	5,9	8,3	91,9	ТТК №543	
КОТЛЕТА НЕЖНАЯ ТТК №563	250	2,00	2,30	12,10	75,90	ТТК №204	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129	100	11,40	11,60	10,90	174,00	ТТК №563	
ЧАЙ С САХАРОМ КАКАДЕ 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 ПЕКОЛЕВАНЫЙ ТТК №7	40	3,16	0,40	19,32	94,67	ТТК №6	
Итого за присм пиши:	40	2,64	0,48	13,36	69,33	ТТК №7	
	910	26,92	31,67	120,01	857,22		
Зав. производством							



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



Утверждаю

МОУ

СД № 98

5 Вариант

Присм пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ								
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	100	1,07	0,00	2,33	13,58	ТТК №27		
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 ПЕКЛЕВАННЫЙ 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	111,42	807,91			



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



6 Вариант

6 Вариант									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Обед									
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ									
СУП С КРУПКОЙ (рисовая) ТТК №44	100	0,78	0,10	1,66	12,65	ТТК №4			
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 прием пищи:	60	3,96	0,72	20,04	104,00	ТТК №7			
Зав. производством	870	26,88	29,12	112,18	814,45				

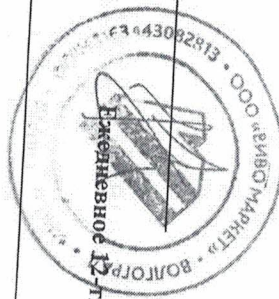


Ежедневное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г. Волгограда



7 Вариант

7 Вариант									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ									
		Обс:							
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТТК №204	100	1,07	0,00	2,33	13,58	ТТК №27			
КОПЧЕТА 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:	50	3,30	0,60	16,70	86,66	ТТК №7			
Зав. производством	930	30,80	26,20	122,48	830,47				



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



8 Вариант

8 Вариант									
Присем пиши, 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			
СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46	250	3,10	8,20	15,70	121,00	ТТК №46			
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ ТТК №48	200	12,20	16,90	35,70	327,90	ТТК №48			
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									

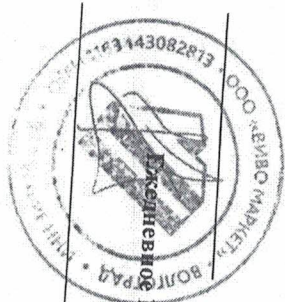


Ежедневное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г. Волгограда



9 Вариант

9 Вариант							
Прием 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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК №43	250	7,30	5,70	20,00	163,00	ТТК №43	
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	40	3,16	0,40	19,32	94,67	ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	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							

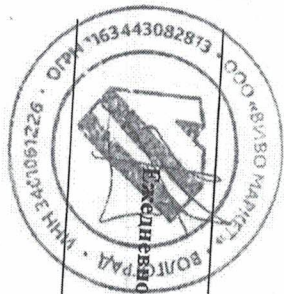


2-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г.Волгограда



10 Вариант

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



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

II Вариант

Присем пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
II Вариант								
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ		Обся						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТТК №28		100	1,07	0,00	2,33	13,58	ТТК №27	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66		250	2,10	3,80	13,40	93,80	ТТК №28	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302		200	16,80	24,70	38,50	417,30	ТТК №66	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6		200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК №302	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7		50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
Итого за присем пищи:		60	3,96	0,72	20,04	104,00	ТТК №7	
Зав. производством		860	28,08	29,72	110,42	805,01		





Испечитица, наменованне бжота

Масса порции

Иные виды преступлений

Энергетическая
ценность, ккал

№ переи-тýпы

Соорник
рецентур

ОТУРПЕЛ СОЛЕННЫЙ

Одеа

СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46	100	0,78	0,10	1,66	12,65	ТТК №4
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №564	250	3,10	8,20	15,70	121,00	ТТК №46
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	16,80	24,20	47,30	477,90	ТТК №564
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК №301
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ 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	29,68	33,8	128,88	917,55	

Заб. производством