



ОПИСЬ ВЕРНА  
 директор  
 Гоголева А.В.

*С.И.*



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

1 День

| 1 День                                      |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>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      |                     |
| БИТОЧКИ 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       |                     |
| Итого за прием пищи:                        | 930          | 32,74            | 33,34   | 127,88      | 947,37                           |              |                     |

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

**2 День**

| Прием пищи, наименование блюда                                  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|-----------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
|                                                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |
| Обед                                                            |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ                                                  | 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<br>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 прием пищи:                                            | 835          | 25,98            | 29,53   | 109,06      | 812,38                           |              |                     |

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

3 День

| 3 День                           |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |
| Обед                             |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| КАПУСТА КВАШЕНАЯ                 | 100          | 1,50             | 0,10    | 8,50        | 40,70                            | ТТК №3       |                     |
| СУП С КРУПОЙ (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 ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7          | 60           | 3,96             | 0,72    | 20,04       | 104,00                           | ТТК №7       |                     |
| Итого за прием пищи:             | 870          | 28,60            | 30,72   | 118,72      | 868,00                           |              |                     |

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

4 День

| 4 День                               |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |
| Обед                                 |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №543             | 100          | 1,4              | 5,9     | 8,3         | 91,9                             | ТТК №543     |                     |
| РАССОЛЬНИК 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 прием пищи:                 | 910          | 26,90            | 31,66   | 120,02      | 857,20                           |              |                     |

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

5 День

| 5 День                                    |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
|-------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |
| Обед                                      |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ                           | 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      |                     |
| 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 ПЕКЛЕВАННЫЙ 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                           |              |                     |

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

**6 День**

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |
| Обед                             |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ                   | 100          | 0,78             | 0,10    | 1,66        | 12,65                            | ТТК №4       |                     |
| СУП С КРУПОЙ (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       |                     |
| Итого за прием пищи:             | 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 День

| 7 День                            |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |
| Обед                              |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ                  | 100          | 1,07             | 0,00    | 2,33        | 13,58                            | ТТК №27      |                     |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТТК №204 | 250          | 2,00             | 2,30    | 12,10       | 75,90                            | ТТК №204     |                     |
| КОТЛЕТА 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 ПЕКЛЕВАНЫЙ 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                           |              |                     |

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

8 День

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |
| Обед                                        |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| 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-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                           |              |                     |

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

9 День

| 9 день                                      |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|                                             |              | 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      |                     |
| 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 ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7                     | 50           | 3,30             | 0,60    | 16,70       | 86,66                            | ТТК №7       |                     |
| Итого за прием пищи:                        | 840          | 30,84            | 30,40   | 115,78      | 842,98                           |              |                     |

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

10 День

| 10 день                                        |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
|------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|                                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |
| Обед                                           |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| СВЕКЛА 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 ПЕКЛЕВАНЫЙ 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                           |              |                     |

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

11 День

| 11 День                                   |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
|-------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |
| Обед                                      |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| 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, 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 прием пищи:                      | 860          | 28,08            | 29,72   | 110,42      | 805,01                           |              |                     |

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

12 День

| Прием пищи, наименование блюда                                  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|-----------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
|                                                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |
| Обед                                                            |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                                 | 100          | 0,78             | 0,10    | 1,66        | 12,65                            | ТТК №4       |                     |
| 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<br>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            | 33,82   | 128,88      | 917,55                           |              |                     |