



Утверждаю
 Директор ФБУ Роспотребнадзора
 В.А. Архипов
 09.04.2025

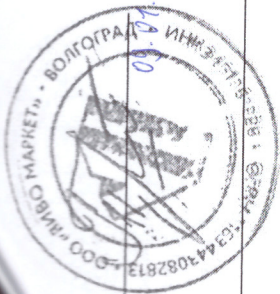
Ежедневное меню

1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Овощи по сезону (помидоры соленые)	100	1,10	0,10	1,60	13,00	ТТК №439
Суп-лапша по-домашнему с курочкой	250	3,07	6,30	21,47	125,08	ТТК №404
Биточки "Митлофф с помидором и сыром"	100	12,46	13,20	9,15	207,00	ТТК №314
Гречка отварная с овощами (гарнир)	180	3,79	12,10	26,10	221,10	ТТК №609
Чай черный с вишней	200	0,30	0,07	10,33	43,34	ТТК №549
Булочка с чесноком	70	3,40	1,20	21,70	110,60	ТТК №125
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:	930	26,52	33,27	104,85	791,12	

Зав. производством

(Signature)



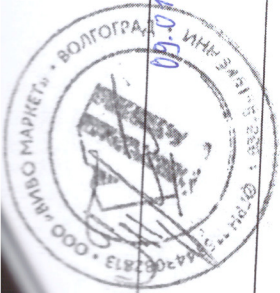
Утверждаю: *Директор МОУ Ш.№105*
В.А.Васильева
 06.07.2025

Ежедневное меню

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ассорти помидоры и огурцы соленые	100	0,95	0,10	1,65	12,00	ТТК №126
Борщ Брутальный на костном бульоне	250	2,80	4,50	10,00	91,00	ТТК №200
Люля-кебаб куриный	100	10,69	4,70	8,34	119,00	ТТК №315
Картофельное пюре по-домашнему (гарнир)	180	3,79	5,20	27,40	173,00	ТТК №333
Чай черный с яблоком свежим	200	0,25	0,10	10,22	42,98	ТТК №547
Круассан "Наслаждение"	40	3,84	10,92	23,84	209,20	ТТК №495
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:	900	24,72	25,82	95,95	718,18	

Зав. производством *[подпись]*

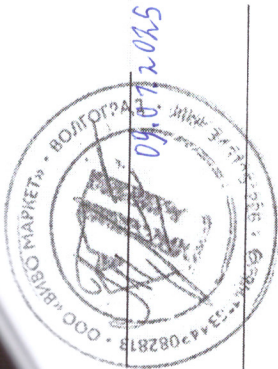


Утверждаю *Суряков И.В.* директор ООО «РИНО» №105
И.В. Суряков
09.07.2025

Ежедневное меню

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Овощи по сезону (огурцы соленые)	100	0,80	0,10	1,70		
Суп-харчо на костном бульоне	250	3,14	2,83	18,93	11,00	ТТК №438
Запеканка «Итальянская» с кнелями	250	15,70	19,10	36,10	115,75	ТТК №374
Компот из сушеных ягод (изюм)	200	0,40	0,10	21,50	390,50	ТТК №545
Булочка "Аппетитная с кунжутом"	70	6,72	4,83	39,41	88,50	ТТК №570
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	229,30	ТТК №400
Итого за прием пищи	900	29,16	27,26	132,14	71,00	ТТК №6
Зав. производством					906,05	



Утверждено Директор МОУ СМ № 105
 О.А. Мельникова

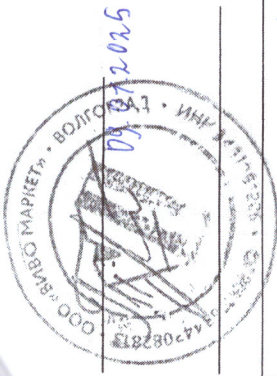
Ежедневное меню

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Овощи по сезону (помидоры соленые)	100	1,10	0,10	1,60	13,00	ТТК №439
Супчик	250	3,08	9,30	12,40	101,00	ТТК №582
Зразы «Мясной митбол»	100	15,03	14,30	3,67	206,00	ТТК №312
Рис отварной с овощами (гарнир)	180	3,62	4,16	40,24	217,16	ТТК №180
Чай черный со смородиной	200	0,26	0,06	9,41	39,02	ТТК № 548
Булочка с чесноком	70	3,40	1,20	21,70	110,60	ТТК №125
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи	930	28,89	29,42	103,52	757,78	

Зав. производством

(Signature)



Утверждено *Директор* №109 с/ш №105
С.А. Мещинникова
 09.02.2025

Ежедневное меню

5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Ассорти помидоры и огурцы соленые	100	0,95	0,10	1,65	12,00	ТТК №126
Суп картофельный с бобовыми (горох) на костном бульоне	250	8,30	6,00	20,00	168,40	ТТК №402
Митбол куриный под сырной корочкой	100	16,27	6,40	1,84	123,30	ТТК №606
Картофель по-деревенски с паприкой (гарнир)	180	5,22	5,72	17,93	146,00	ТТК №311
Чай черный с яблоком свежим	200	0,25	0,10	10,22	42,98	ТТК №547
Круассан "Наслаждение"	40	3,84	10,92	23,84	209,20	ТТК №495
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:	900	37,23	29,54	89,98	772,88	

Зав. производством _____



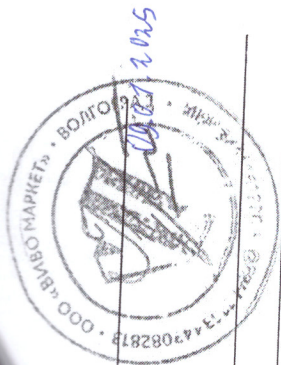
Утверждаю: *Директор МОУ СОШ № 105*
С.А. Машинникова
 09.10.2025

Ежедневное меню

6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Овощи по сезону (огурцы соленые)	100	0,80	0,10	1,70	11,00	ТТК №438
Суп гречневый с курочкой	250	3,46	4,10	10,10	100,00	ТТК №581
Куриная отбивная «Солнечная»	100	15,10	8,11	18,25	241,10	ТТК №607
Макаронные изделия отварные с овощами	180	5,34	7,00	96,03	230,53	ТТК № 611
Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	20,40	84,00	ТТК №53
Булочка "Аппетитная с кунжутом"	70	6,72	4,83	39,41	229,30	ТТК №400
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:	930	34,22	24,44	200,39	966,93	

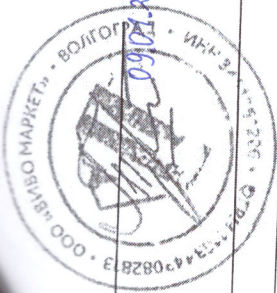
Зав. производством



Ежедневное меню

7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Овощи по сезону (помидоры соленые)	100	1,10	0,10	1,60		
Суп картофельный с бобовыми (горох) на костном бульоне	250	8,30	6,00	20,00	13,00	ТТК №439
Запеканка «Куручка по-деревенски»	250	15,10	18,29	36,70	168,40	ТТК №402
Чай черный с яблоком свежим	200	0,25	0,10	10,22	350,12	ТТК №529
Круассан "Наслаждение"	40	3,84	10,92	23,84	42,98	ТТК №547
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	209,20	ТТК №495
Итого за прием пищи	870	30,99	35,71	106,86	71,00	ТТК №6
Зав. производством					854,7	



Утверждено Директор ИОР Ш.И.105
 О.А. Мамшишвили
 09.12.2025

Ежедневное меню

8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Овощи по сезону (огурцы соленые)	100	0,80	0,10	1,70	11,00	ТТК №438
Щи "Традиционные" на костном бульоне	250	2,80	4,50	10,00	91,00	ТТК №403
Куриная отбивная «Солнечная»	100	15,10	8,11	18,25	241,10	ТТК №607
Макаронные изделия отварные с овощами	180	5,34	7,00	96,03	230,53	ТТК № 611
Чай черный с вишней	200	0,30	0,07	10,33	43,34	ТТК №549
Булочка с чесноком	70	3,40	1,20	21,70	110,60	ТТК №125
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи;	930	30,14	21,28	172,51	798,57	
Зав. производством						



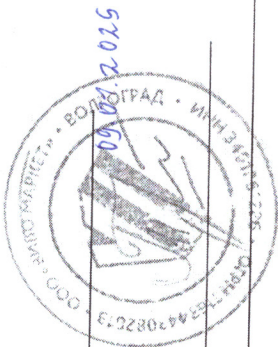
Утверждаю *Директор ИДУСМ № 105*
В.А. Шилишвили
 09.09.12.02.5

Ежедневное меню

9 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Ассорти помидоры и огурцы соленые	100	0,95	0,10	1,65	12,00	ТТК №126
Суп «Зимний»	250	7,51	10,40	12,30	119,28	ТТК №583
Котлета «Аппетитная»	100	12,23	7,50	10,45	159,20	ТТК №608
Гречка отварная с овощами (гарнир)	180	3,79	12,10	26,10	221,10	ТТК №609
Компот из сушеных ягод (изюм)	200	0,40	0,10	21,50	88,50	ТТК №570
Булочка "Аппетитная с кунжутом"	70	6,72	4,83	39,41	229,30	ТТК №400
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи	930	34,00	35,33	125,91	900,38	

Зав. производством *[Signature]*

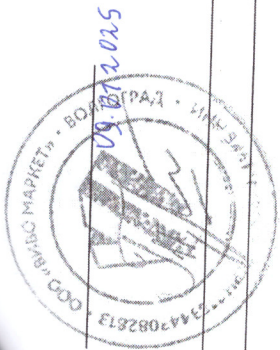


Утверждено: *Директор ИИИ Ш №105*
О.А. Мешинникова
 09.08.2015

Ежедневное меню

10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г		
Ланч					
Овощи по сезону (помидоры соленые)	100	1,10	0,10	1,60	ТТК №439
Суп с «Морской говядиной»	250	7,98	2,20	11,52	ТТК №567
Зразы «Мясная черепашка»	100	11,12	13,70	6,02	ТТК №470
Булгур с овощами (гарнир)	180	4,92	4,65	23,60	ТТК №316
Чай черный с яблоком свежим	200	0,25	0,10	10,22	ТТК №547
Круассан "Наслаждение"	40	3,84	10,92	23,84	ТТК №495
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	ТТК №6
Итого за прием пищи:	900	31,61	31,97	91,3	806,92
Зав. производством <i>[Signature]</i>					



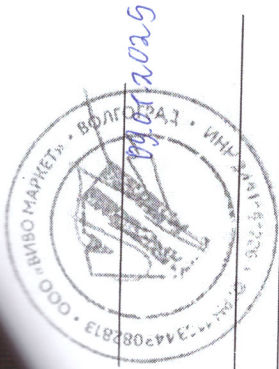
Утверждаю: Директор №09 Сан №105
 А.А.Величкина

Ежедневное меню

11 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Овощи по сезону (огурцы соленые)	100	0,80	0,10	1,70	11,00	ТТК №438
Борщ Брутальный на костном бульоне	250	2,80	4,50	10,00	91,00	ТТК №200
Биточки «Янтарные»	100	10,75	14,07	15,96	230,02	ТТК №605
Картофельное пюре по-домашнему (гарнир)	180	3,79	5,20	27,40	173,00	ТТК №333
Чай черный со смородиной	200	0,26	0,06	9,41	39,02	ТТК № 548
Булочка с чесноком	70	3,40	1,20	21,70	110,60	ТТК №125
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:	930	24,20	25,43	100,67	725,64	

Зав. производством:



Ежедневное меню

12 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Суп-харчо на костном бульоне	250	3,14	2,83	18,93	115,75	ТТК №374
Соус кисло-сладкий "Классический"	100	0,60	0,17	12,76	54,47	ТТК № 610
Нагеттсы	100	20,48	3,60	4,60	132,45	ТТК №172
Картофель по-деревенски с паприкой (гарнир)	180	5,22	5,72	17,93	146,00	ТТК №311
Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	20,40	84,00	ТТК №53
Булочка "Аппетитная с кунжутом"	70	6,72	4,83	39,41	229,30	ТТК №400
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:	930	38,96	17,45	128,53	832,97	

Зав. производством

[Signature]