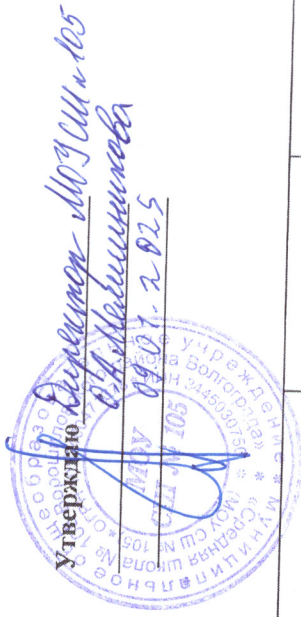
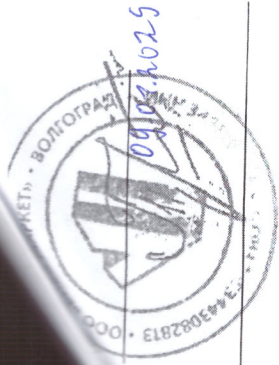


Ежедневное меню

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 |
| 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 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,50 | 71,00 | ТТК №6 |
| Итого за прием пищи: | 610 | 20,05 | 25,77 | 61,68 | 555,44 | |
| Зав. производством <i>[Signature]</i> | | | | | | |

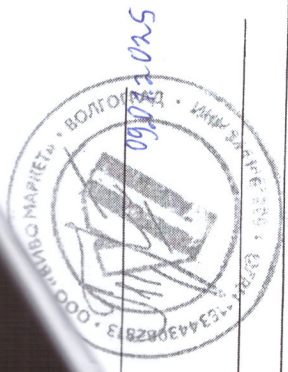


Ежедневное меню

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 |
| 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 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,50 | 71,00 | ТТК №6 |
| Итого за прием пищи: | 610 | 18,08 | 10,40 | 62,11 | 417,98 | |

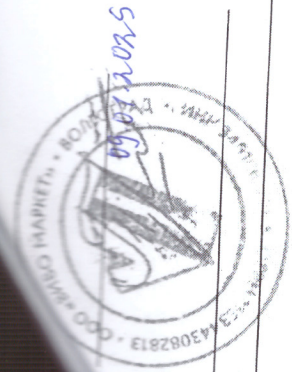
Зав. производством



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 | 11,00 | ТТК №438 |
| Запеканка «Итальянская» с кнелями | 250 | 15,70 | 19,10 | 36,10 | 390,50 | ТТК №545 |
| Компот из сушеных ягод (изюм) | 200 | 0,40 | 0,10 | 21,50 | 88,50 | ТТК №570 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,50 | 71,00 | ТТК №6 |
| Итого за прием пищи: | 580 | 19,30 | 19,60 | 73,80 | 561,00 | |
| Зав. производством _____ | | | | | | |

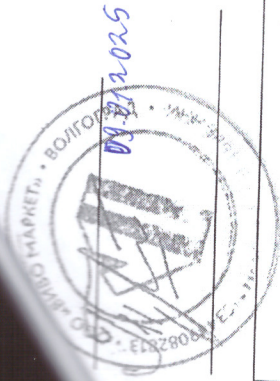


Ежедневное меню

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 |
| 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 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,50 | 71,00 | ТТК №6 |
| Итого за прием пищи: | 610 | 22,41 | 18,92 | 69,42 | 546,18 | |
| Зав. производством <i>[Signature]</i> | | | | | | |

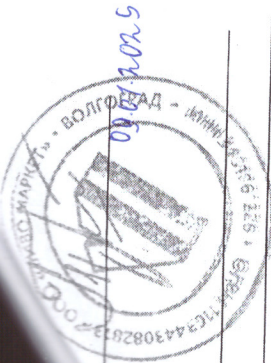
Утверждено: *[Signature]* Директор ИОЗ Ш № 105
 09.07.2025



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 |
| 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 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,50 | 71,00 | ТТК №6 |
| Итого за прием пищи? | 610 | 25,09 | 12,62 | 46,14 | 395,28 | |
| Зав. производством _____ | | | | | | |



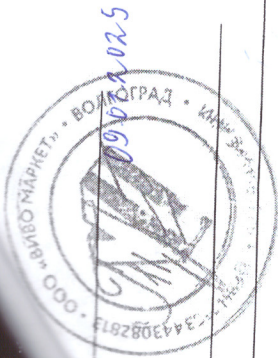
Ежедневное меню

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 |
| 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 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,50 | 71,00 | ТТК №6 |
| Итого за прием пищи: | 610 | 24,04 | 15,51 | 150,88 | 637,63 | |

Зав. производством

(Signature)

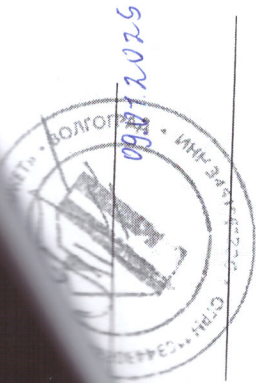


Утверждаю *Директор МБУ СШ № 105*
А.В. Шинникова
 09.09.2025

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 | 13,00 | ТТК №439 |
| Запеканка «Куручка по-деревенски» | 250 | 15,10 | 18,29 | 36,70 | 350,12 | ТТК №529 |
| Чай черный с яблоком свежим | 200 | 0,25 | 0,10 | 10,22 | 42,98 | ТТК №547 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,50 | 71,00 | ТТК №6 |
| Итого за прием пищи: | 580 | 18,85 | 18,79 | 63,02 | 477,1 | |
| Зав. производством | | | | | | |

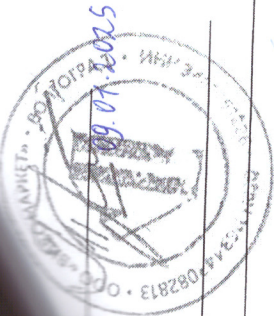


Утверждено: *Светлана Иванова* МЗУ № 105
 09.07.2025
 С.А. Митичкина
 09.07.2025

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 |
| 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 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,50 | 71,00 | ТТК №6 |
| Итого за прием пищи | 610 | 23,94 | 15,58 | 140,81 | 596,97 | |
| Зав. производством <i>[Signature]</i> | | | | | | |



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 |
| 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 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,50 | 71,00 | ТТК №6 |
| Итого за прием пищи | 610 | 19,77 | 20,10 | 74,20 | 551,80 | |
| Зав. производством _____ | | | | | | |

(Handwritten signature)

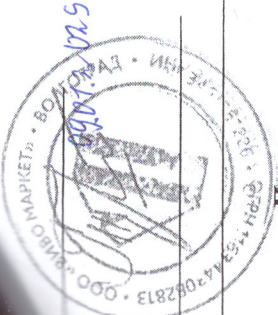


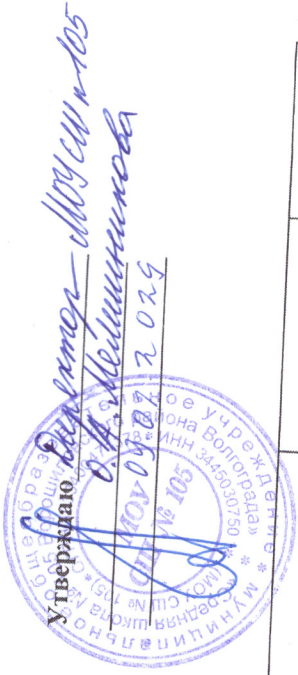
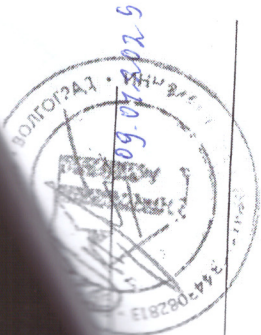
Ежедневное меню

10 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 |
| Зразы «Мясная черепашка» | 100 | 11,12 | 13,70 | 6,02 | 194,95 | ТТК №470 |
| Булгур с овощами (гарнир) | 180 | 4,92 | 4,65 | 23,60 | 174,00 | ТТК №316 |
| Чай черный с яблоком свежим | 200 | 0,25 | 0,10 | 10,22 | 42,98 | ТТК №547 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,50 | 71,00 | ТТК №6 |
| Итого за прием пищи | 610 | 19,79 | 18,85 | 55,94 | 495,93 | |

Зав. производством

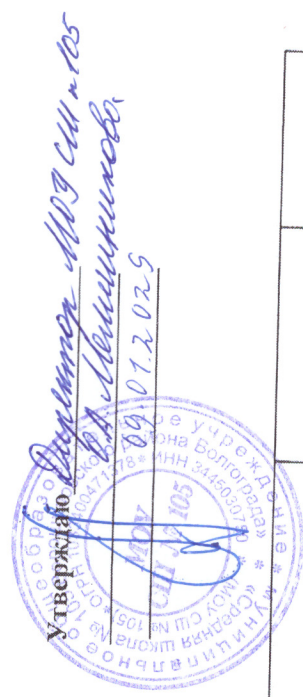
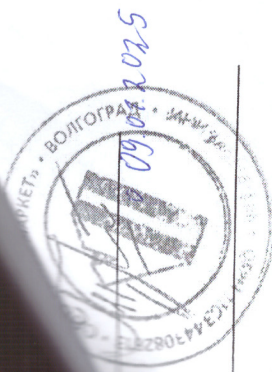




Ежедневное меню

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 | | |
| Биточки «Янтарные» | 100 | 10,75 | 14,07 | 15,96 | 11,00 | ТТК №438 |
| Картофельное пюре по-домашнему (гарнир) | 180 | 3,79 | 5,20 | 27,40 | 230,02 | ТТК №605 |
| Чай черный со смородиной | 200 | 0,26 | 0,06 | 9,41 | 173,00 | ТТК №333 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,50 | 39,02 | ТТК № 548 |
| Итого за прием пищи | 610 | 18,00 | 19,73 | 68,97 | 71,00 | ТТК №6 |
| Зав. производством | | | | | 524,04 | |



Ежедневное меню

12 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Ланч | | | | | | |
| 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 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,50 | 71,00 | ТТК № 6 |
| Итого за прием пищи: | 610 | 29,10 | 9,79 | 70,19 | 487,92 | |
| Зав. производством _____ | | | | | | |