

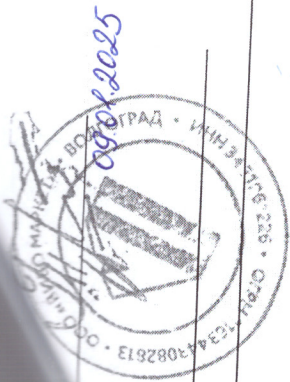
Утверждено: *Д.А. Жилищникова*
 09.01.2025



Ежедневное меню

1 Вариант

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Суп-лапша по-домашнему с курочкой	250	3,07	6,30	21,47	125,08	ТТК №404
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:	550	9,17	7,87	68	350,02	
Зав. производством						

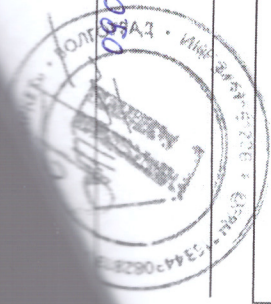


Утверждаю: *В.А. Желтичкова*
 09.08.2025

Ежедневное меню

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Борщ Брутальный на костном бульоне	250	2,80	4,50	10,00	91,00	ТТК №200
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	520	9,29	15,82	58,56	414,18	
Зав. производством <i>[Signature]</i>						

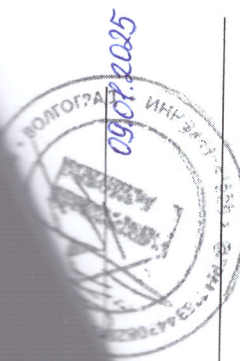


Утверждено: *Директор МОУ СВ № 105*
В.А. Мещинская
09.01.2025

Ежедневное меню

3 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
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:	550	12,66	8,06	94,34	504,55	
Зав. производством _____						



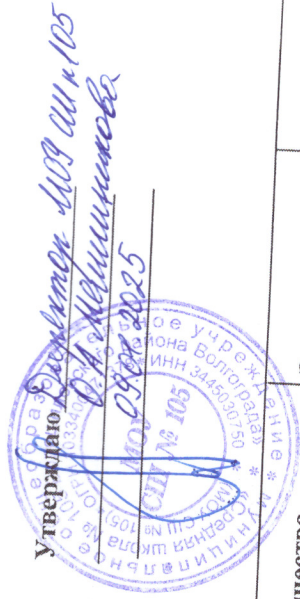
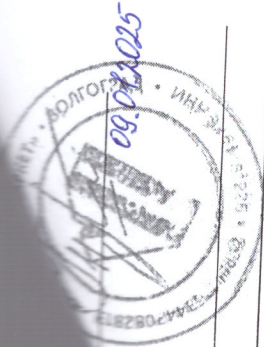
Утверждено *Директор МОУ сш № 105*
А.А. Мещинникова
МОУ сш № 105
09.07.2025

Ежедневное меню

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Супчик	250	3,08	9,30	12,40	101,00	ТТК №582
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:	550	9,14	10,86	58,01	321,62	

Зав. производством *[Signature]*



Ежедневное меню

5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Суп картофельный с бобовыми (горох) на костном бульоне	250	8,30	6,00	20,00	168,40	ТТК №402
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:	520	14,79	17,32	68,56	491,58	
Зав. производством						

09.08.2025

Ежедневное меню

6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Суп гречневый с курочкой	250	3,46	4,10	10,10	100,00	ТТК №581
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:	550	12,98	9,23	84,41	484,30	

Зав. производством



Утверждаю: *С.А. Давышнина*
09.08.2025



Утверждено
 29.08.2025
 [Signature]

Ежедневное меню

7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Суп картофельный с бобовыми (горох) на костном бульоне	250	8,30	6,00	20,00	168,40	ТТК №402
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?	520	14,79	17,32	68,56	491,58	

Зав. производством

29.08.2025
 [Signature]



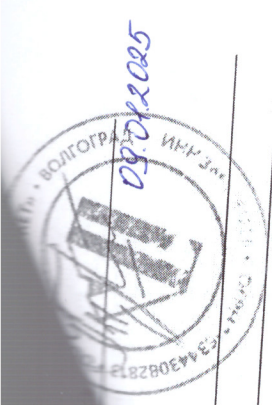
Утверждено директором МОУ СШ №105
Мещинникова

Ежедневное меню

8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Щи "Традиционные" на костном бульоне	250	2,80	4,50	10,00	91,00	ТТК №403
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:	550	8,90	6,07	56,53	315,94	

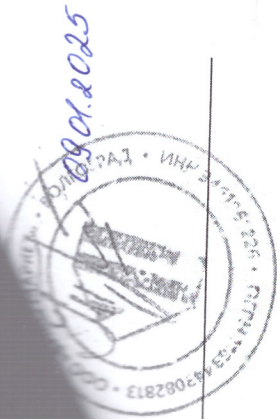
Зав. производством



Ежедневное меню

9 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Суп «Зимний»						
Компот из сушеных ягод (изюм)	250	7,51	10,40	12,30	119,28	ТТК №583
Булочка "Аппетитная с кунжутом"	200	0,40	0,10	21,50	88,50	ТТК №570
Хлеб пшеничный	70	6,72	4,83	39,41	229,30	ТТК №400
Итого за прием пищи:	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
Зав. производством	550	17,03	15,63	87,71	508,08	

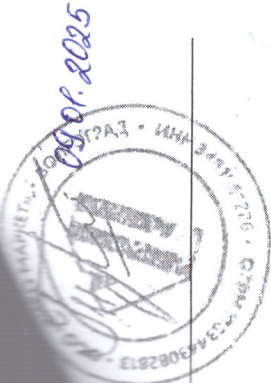


Утверждаю: *Директор ИОС СИ № 105*
О.А. Мельнишкова

Ежедневное меню

10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Суп с «Морской говядиной»	250	7,98	2,20	11,52	101,79	ТТК №567
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:	520	14,47	13,52	60,08	424,97	
Зав. производством <i>[Signature]</i>						

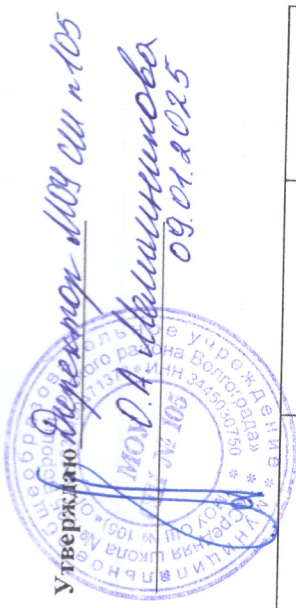
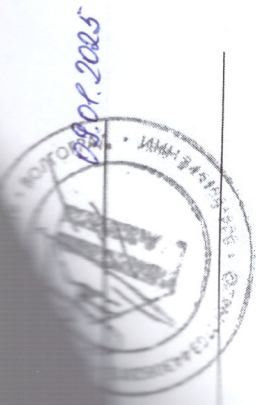


Ежедневное меню

11 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Борщ Брутальный на костном бульоне	250	2,80	4,50	10,00	91,00	ТТК №200
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?	550	8,86	6,06	55,61	311,62	

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
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	550	12,66	7,96	93,24	500,05	

Зав. производством _____