



Утверждаю



Директор МОУ СШ №34

А.В. Раков

Ежедневное меню

1 Вариант

Прием 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

ООО «Вино-Маркет»
ИНН 3461061228
Буфет в МОУ СШ №34
КРО пр-кт им. В.И. Ленина, 69



Утверждаю



Директор МОУ СШ №34

Ежедневное меню

А.В. Раков

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

ООО «Виво-Маркет»
ИНН 3461061226
Буфет в МОУ СШ №34
КРО пр-кт им. В.И. Ленина, 69



Утверждаю



Директор МОУ СШ №34

А.В. Раков

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

ООО «Виво-Маркет»
ИНН 3461061226
Буфет в МОУ СШ №34
КРО пр-кт им. В.И. Ленина, 69



Утверждаю



Директор МОУ СШ №34

А.В. Раков

Ежедневное меню

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Супщик	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

ООО «Вибро-Маркет»
ИНН 3461081226
Буфет в МОУ СШ №34
КРО пр-т им. В.И. Ленина, 69



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

ООО «Вино-Маркет»
ИНН 3461081226
Буфет в МОУ СШ №34
КРО пр-т им. В.И. Ленина, 69



Утверждаю **Директор МОУ СШ №34**



А.В. Раков

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





Утверждаю



Директор МОУ СШ №34

А.В. Раков

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

ООО «Вино-Маркет»
ИНН 3461081226
Буфет в МОУ СШ №34
КРО пр-кт им. В.И. Ленина, 69



Ежедневное меню

9 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Суп «Зимний»	250	7,51	10,40	12,30	119,28	ТТК №583
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	17,03	15,63	87,71	508,08	

Зав. производством

ООО «Виво-Маркет»
ИНН 3481081228
Буфет в МОУ СШ №34
КРО пр-кт им. В.И. Ленина, 69



Утверждаю



Директор МОУ СШ №34

А.В. Раков

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

ООО «Виво-Маркет»
ИНН 3461061226
Буфет в МОУ СШ №34
КРО пр-кт им. В.И. Ленина, 69



Утверждаю
Директор МОУ СШ №34
А.В. Раков

для документов

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

ООО «Виво-Маркет»
ИНН 3461081226
Буфет МОУ СШ №34
КРО пр-кт им. В.И. Ленина, 69