



Ежедневное меню

Директор МОУ СШ №34

А.В. Раков

1 Вариант

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						

Зав. производством

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



Ежедневное меню

2 Вариант



Директор МОУ СШ №34

А.В. Раков

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

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



Ежедневное меню

3 Вариант

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
Суп-харчо на костном бульоне	250	3,14	2,83	18,93	115,75	ТТК №374
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
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:	900	29,16	27,26	132,14	906,05	
Зав. производством						

Зав. производством

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

Утверждаю

для
документов

Директор МОУ СШ №34

А.В. Раков



Утверждаю



Директор МОУ СШ №34

А.В. Раков

Ежедневное меню

4 Вариант

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
Супщик	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

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

5 Вариант

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						

Зав. производством

ООО «Вино-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

7 Вариант

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
Суп картофельный с бобовыми (горох) на костном бульоне	250	8,30	6,00	20,00	168,40	ТТК №402
Запеканка «Курочка 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
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:	870	30,99	35,71	106,86	854,7	
Зав. производством						

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

8 Вариант

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						

Зав. производством

ООО «Виво-Маркет»
ИНН 3481081226
Буфет в МОУ СШ №34
КРО пр-кт им. В.И. Ленина, 69



Утверждаю



Директор МОУ СШ №34

А.В. Раков

Ежедневное меню

9 Вариант

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						

Зав. производством

ООО «Вино-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

10 Вариант

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
Суп с «Морской говядиной»	250	7,98	2,20	11,52	101,79	ТТК №567
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
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	31,61	31,97	91,3	806,92	
Зав. производством						

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

11 Вариант

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						

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