



Утверждаю Директор ИУС см 1105  
О.А. Немчинова

**Ежедневное меню**

## 1 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| Ланч                                        |              |                  |         |             |                               |             |
| Суп "Мерцающие звездочки"                   | 250          | 6,94             | 4,98    | 39,44       | 231,10                        | ТТК №835    |
| Отбивная из куриного филе с овощами и сыром | 90           | 18,27            | 20,16   | 0,90        | 258,30                        | ТТК №120    |
| Картофель по-деревенски с паприкой          | 150          | 4,35             | 4,77    | 14,94       | 121,67                        | ТТК №311    |
| Чай черный с сахаром и лимоном              | 200          | 0,30             | 0,00    | 15,20       | 60,00                         | ТТК №810    |
| Хлеб пшеничный                              | 30           | 2,40             | 0,30    | 14,50       | 71,00                         | ТТК №6      |
| Печенье "Печенька"                          | 50           | 3,05             | 11,60   | 30,40       | 250,35                        | ТТК №1044   |
| Итого за прием пищи:                        | 770          | 35,31            | 41,81   | 115,38      | 992,42                        |             |

Зав. производством

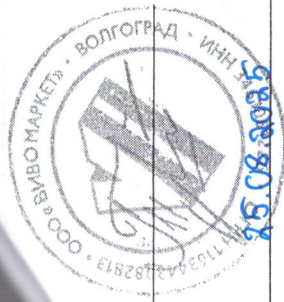


Утверждено  
25.08.2025  
О.А. Мелишук

Ежедневное меню

2 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                       |              | Ланч             |         |             |                               |             |
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| Борщ Брутальный на костном бульоне    | 250          | 9,83             | 10,42   | 10,36       | 176,33                        | ТТК №200    |
| Биточки "Митлофф с помидором и сыром" | 100          | 12,46            | 13,20   | 9,15        | 207,00                        | ТТК №314    |
| Булгур с овощами                      | 150          | 4,10             | 3,90    | 19,70       | 145,00                        | ТТК №316    |
| 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      |
| Печенье "Пчелка"                      | 50           | 3,70             | 5,15    | 36,95       | 209,00                        | ТТК №1043   |
| Итого за прием пищи:                  | 1030         | 32,75            | 33,03   | 100,07      | 847,35                        |             |
| Зав. производством                    |              |                  |         |             |                               |             |



Утверждаю Директор ИОУ СИ №105  
О.А. Мелишкова  
25.08.2025

Ежедневное меню

3 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| Ланч                              |              |                  |         |             |                               |             |
| Суп "Красная горошинка"           | 250          | 6,21             | 4,60    | 13,71       | 125,81                        | ТТК №833    |
| Запеканка "Куручка по-деревенски" | 250          | 15,10            | 18,29   | 36,70       | 350,12                        | ТТК №529    |
| Чай черный с яблоком              | 200          | 0,25             | 0,10    | 10,22       | 42,98                         | ТТК №547    |
| Хлеб пшеничный                    | 30           | 2,40             | 0,30    | 14,50       | 71,00                         | ТТК №6      |
| Печенье "Сахарное"                | 50           | 3,80             | 4,90    | 37,20       | 208,50                        | ТТК №1042   |
| Итого за прием пищи:              | 780          | 27,76            | 28,19   | 112,33      | 798,41                        |             |

Зав. производством \_\_\_\_\_



Утверждаю: Директор МОУ СМ №105  
О.А. Мельникова  
25.08.2025

Ежедневное меню

4 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| Ланч                           |              |                  |         |             |                               |             |
| Суп с мясными фрикадельками    | 250/28       | 9,70             | 6,07    | 17,03       | 165,88                        | ТТК №834    |
| Куриная отбивная "Солнечная"   | 100          | 15,10            | 8,11    | 18,25       | 241,10                        | ТТК №607    |
| Паста "Орзо" по-восточному     | 180          | 18,57            | 6,55    | 109,70      | 581,79                        | ТТК №837    |
| 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      |
| Печенье "Печенька"             | 50           | 3,05             | 11,60   | 30,40       | 250,35                        | ТТК №1044   |
| Итого за прием пищи:           | 560          | 49,12            | 32,70   | 200,21      | 1 353,46                      |             |

Зав. производством



Утверждаю: \_\_\_\_\_  
Инженер В.О. Демидкина

## Ежедневное меню

## 5 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                                                                         |  | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|                                                                                                        |  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |             |
| <b>Ланч</b>                                                                                            |  |              |                  |              |               |                               |             |
| Суп "Фасолька" на костном бульоне                                                                      |  | 250          | 10,15            | 7,77         | 13,08         | 164,68                        | ТТК №831    |
| Люля-кебаб куриный                                                                                     |  | 100          | 10,69            | 4,70         | 8,34          | 119,00                        | ТТК №315    |
| Картофельное пюре по-домашнему                                                                         |  | 180          | 3,79             | 5,20         | 27,40         | 173,00                        | ТТК №333    |
| Чай черный с сахаром и лимоном                                                                         |  | 200          | 0,30             | 0,00         | 15,20         | 60,00                         | ТТК №810    |
| Хлеб пшеничный                                                                                         |  | 30           | 2,40             | 0,30         | 14,50         | 71,00                         | ТТК №6      |
| Печенье "Пчелка"                                                                                       |  | 50           | 3,70             | 5,15         | 36,95         | 209,00                        | ТТК №1043   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                            |  | <b>810</b>   | <b>31,03</b>     | <b>23,12</b> | <b>115,47</b> | <b>796,68</b>                 |             |
| Зав. производством  |  |              |                  |              |               |                               |             |

Зав. производством



Утверждаю: Директор ООО КВМ №105  
О.А. Мещинникова

Ежедневное меню

6 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
|                                   |              |                  |         |             |                               |             |
| Ланч                              |              |                  |         |             |                               |             |
| Суп "Отменный" на костном бульоне | 250          | 10,55            | 8,16    | 12,05       | 168,10                        | ТТК №832    |
| Куриная отбивная в сырной заливке | 100          | 13,10            | 11,10   | 12,50       | 202,10                        | ТТК №330    |
| Фарфалле по-волгоградски          | 180          | 18,44            | 4,12    | 126,00      | 628,74                        | ТТК №16     |
| 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      |
| Печенье "Сахарное"                | 50           | 3,80             | 4,90    | 37,20       | 208,50                        | ТТК №1042   |
| Итого за прием пищи:              | 810          | 48,55            | 28,64   | 211,66      | 1 317,46                      |             |

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                                        |              |                  |         |             |                               |             |
| Суп "Сытный" на костном бульоне             | 250          | 10,48            | 4,84    | 16,11       | 151,38                        | ТТК №836    |
| Отбивная из куриного филе с овощами и сыром | 90           | 18,27            | 20,16   | 0,90        | 258,30                        | ТТК №120    |
| Картофельное пюре по-домашнему              | 180          | 3,79             | 5,20    | 27,40       | 173,00                        | ТТК №333    |
| Чай черный с яблоком                        | 200          | 0,25             | 0,10    | 10,22       | 42,98                         | ТТК №547    |
| Хлеб пшеничный                              | 30           | 2,40             | 0,30    | 14,50       | 71,00                         | ТТК №6      |
| Печенье "Печенька"                          | 50           | 3,05             | 11,60   | 30,40       | 250,35                        | ТТК №1044   |
| Итого за прием пищи:                        | 800          | 38,24            | 42,2    | 99,53       | 947,01                        |             |

Зав. производством



Ежедневное меню

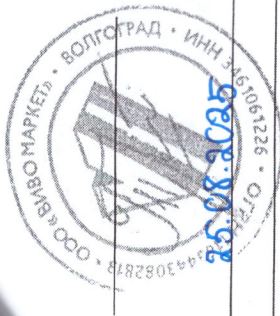
8 Вариант

| 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          | 9,83             | 10,42   | 10,36       | 176,33                        | ТТК №200    |
| Итальянская паста Орзо с филе куриным | 260          | 35,19            | 14,16   | 110,70      | 722,96                        | ТТК №838    |
| 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      |
| Печенье "Пчелка"                      | 50           | 3,70             | 5,15    | 36,95       | 209,00                        | ТТК №1043   |
| Итого за прием пищи:                  | 790          | 51,42            | 30,1    | 182,84      | 1 222,63                      |             |

Зав. производством

Утверждаю: Директор ИОУ СИ №105  
О.А. Мелишников  
25.08.2025





Ежедневное меню

9 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| Ланч                                  |              |                  |         |             |                               |             |
| Суп "Красная горошинка"               | 250          | 6,21             | 4,60    | 13,71       | 125,81                        | ТТК №833    |
| Биточки "Митлофф с помидором и сыром" | 100          | 12,46            | 13,20   | 9,15        | 207,00                        | ТТК №314    |
| Кус-кус с овощами                     | 150          | 4,97             | 3,87    | 29,16       | 180,00                        | ТТК №317    |
| Чай черный с сахаром и лимоном        | 200          | 0,30             | 0,00    | 15,20       | 60,00                         | ТТК №810    |
| Хлеб пшеничный                        | 30           | 2,40             | 0,30    | 14,50       | 71,00                         | ТТК №6      |
| Печенье "Сахарное"                    | 50           | 3,80             | 4,90    | 37,20       | 208,50                        | ТТК №1042   |
| Итого за прием пищи:                  | 780          | 30,14            | 26,87   | 118,92      | 852,31                        |             |

Зав. производством



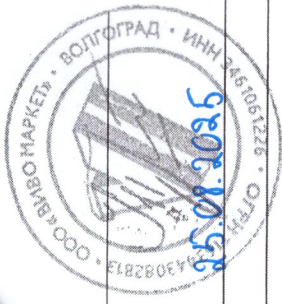
Утверждаю  
Директор ООО «БИБО»  
В.А. Мельникова  
25.08.2025

Ежедневное меню

10 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
| Ланч                               |              |                  |         |             |                               |             |
| Суп "Мерцающие звездочки"          | 250          | 6,94             | 4,98    | 39,44       | 231,10                        | ТТК №835    |
| Куриная отбивная "Солнечная"       | 100          | 15,10            | 8,11    | 18,25       | 241,10                        | ТТК №607    |
| Картофель по-деревенски с паприкой | 150          | 4,35             | 4,77    | 14,94       | 121,67                        | ТТК №311    |
| Чай черный с яблоком               | 200          | 0,25             | 0,10    | 10,22       | 42,98                         | ТТК №547    |
| Хлеб пшеничный                     | 30           | 2,40             | 0,30    | 14,50       | 71,00                         | ТТК №6      |
| Печенье "Печенька"                 | 50           | 3,05             | 11,60   | 30,40       | 250,35                        | ТТК №1044   |
| Итого за прием пищи:               | 780          | 32,09            | 29,86   | 127,75      | 958,20                        |             |

Зав. производством



Утверждаю  
Директор ИОУ СИ №105  
О.А. Мещинкина

Ежедневное меню

11 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |
|                                |              |                  |         |             |                               |             |
| Ланч                           |              |                  |         |             |                               |             |
| Суп с мясными фрикадельками    | 250/28       | 9,70             | 6,07    | 17,03       | 165,88                        | ТТК №834    |
| Люля-кебаб куриный             | 100          | 10,69            | 4,70    | 8,34        | 119,00                        | ТТК №315    |
| Паста "Орзо" по-восточному     | 180          | 18,57            | 6,55    | 109,70      | 581,79                        | ТТК №837    |
| 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      |
| Печенье "Пчелка"               | 50           | 3,70             | 5,15    | 36,95       | 209,00                        | ТТК №1043   |
| Итого за прием пищи:           | #ЗНАЧ!       | 45,36            | 22,84   | 196,85      | 1 190,01                      |             |

Зав. производством



## Ежедневное меню

## 12 Вариант

| 12 Вариант                                |              |                  |              |               |                               |             |
|-------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|                                           |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |             |
| <b>Ланч</b>                               |              |                  |              |               |                               |             |
| Суп "Фасолька" на костном бульоне         | 250          | 10,15            | 7,77         | 13,08         | 164,68                        | ТТК №831    |
| Пельмени "Аппетитные" со сливочным маслом | 250          | 21,75            | 6,25         | 77,25         | 463,75                        | ТТК №830    |
| Чай черный с сахаром и лимоном            | 200          | 0,30             | 0,00         | 15,20         | 60,00                         | ТТК №810    |
| Хлеб пшеничный                            | 30           | 2,40             | 0,30         | 14,50         | 71,00                         | ТТК №6      |
| Печенье "Сахарное"                        | 50           | 3,80             | 4,90         | 37,20         | 208,50                        | ТТК №1042   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>               | <b>780</b>   | <b>38,40</b>     | <b>19,22</b> | <b>157,23</b> | <b>967,93</b>                 |             |
| Зав. производством _____                  |              |                  |              |               |                               |             |

Зав. производством