



Утверждаю \_\_\_\_\_

*директор*



Ежедневное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда

1 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Обед                                        |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5                      | 60           | 0,60             | 0,06    | 5,10        | 24,40                         | ТТК №5       |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК №43 | 200          | 6,08             | 4,56    | 16,00       | 130,40                        | ТТК №43      |                  |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61 | 90           | 10,50            | 14,40   | 14,20       | 261,50                        | ТТК №61      |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129        | 150          | 5,10             | 9,15    | 34,20       | 244,50                        | ТТК №129     |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241              | 200          | 0,18             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | ТТК №241     |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6                       | 30           | 2,40             | 0,30    | 14,50       | 71,00                         | ТТК №6       |                  |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №7                      | 40           | 2,64             | 0,48    | 13,36       | 69,33                         | ТТК №7       |                  |
| Итого за прием пищи:                        | 770          | 27,50            | 28,95   | 112,36      | 859,13                        |              |                  |

Зав. производством

*Ростовская пог.*



Утверждаю \_\_\_\_\_

*директор* *Борисов 96*



Ежедневное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда

2 день

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Обед                                      |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                            | 60           | 0,64             | 0,00    | 1,40        | 8,15                          | ТТК №2       |                  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47 | 200          | 1,60             | 3,00    | 8,00        | 70,40                         | ТТК №47      |                  |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62        | 90           | 9,60             | 14,60   | 14,40       | 232,60                        | ТТК №62      |                  |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) ТТК №130   | 150          | 4,50             | 6,20    | 29,90       | 178,50                        | ТТК №130     |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302                    | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | ТТК №302     |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6                     | 40           | 3,16             | 0,40    | 19,32       | 94,67                         | ТТК №6       |                  |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7                   | 60           | 3,96             | 0,72    | 20,04       | 104,00                        | ТТК №7       |                  |
| Итого за прием пищи:                      | 800          | 23,66            | 24,92   | 108,06      | 746,32                        |              |                  |

Зав. производством

*Ростовшикова Г.Е.*



Утверждаю \_\_\_\_\_

*директор* *М.О.С. № 96*



Ежедневное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда

3 день

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Обед                                |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                       | 60           | 0,47             | 0,06    | 0,99        | 7,60                          | ТТК №1       |                  |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46 | 200          | 1,92             | 4,52    | 12,56       | 96,80                         | ТТК №46      |                  |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК 71                | 160          | 12,40            | 17,50   | 22,20       | 306,30                        | ТТК №71      |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301    | 200          | 0,30             | 0,00    | 15,20       | 60,00                         | ТТК №301     |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6               | 60           | 4,74             | 0,60    | 28,98       | 142,00                        | ТТК №6       |                  |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7             | 60           | 3,96             | 0,72    | 20,04       | 104,00                        | ТТК №7       |                  |
| Итого за прием пищи:                | 740          | 23,79            | 23,40   | 99,97       | 716,70                        |              |                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_

*Ростоминская Г.О.*





Утверждаю \_\_\_\_\_

*директор* *96*



Ежедневное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда

4 день

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Обед                                 |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5               | 60           | 0,60             | 0,06    | 5,10        | 24,40                         | ТТК №5       |                  |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТТК №204    | 200          | 1,50             | 1,80    | 9,70        | 60,70                         | ТТК №204     |                  |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ ТТК №38        | 90           | 10,25            | 16,30   | 19,50       | 246,30                        | ТТК №38      |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129 | 150          | 5,10             | 9,15    | 34,20       | 244,50                        | ТТК №129     |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241       | 200          | 0,18             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | ТТК №241     |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6                | 30           | 2,40             | 0,30    | 14,50       | 71,00                         | ТТК №6       |                  |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №7               | 30           | 1,98             | 0,36    | 10,02       | 52,00                         | ТТК №7       |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 760          | 22,01            | 27,97   | 108,02      | 756,90                        |              |                  |

Зав. производством *Ростошишкая Г.О.*



Утверждаю

*директор* *96*

Ежедневное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда



5 день

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Обед                                      |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                            | 60           | 0,64             | 0,00    | 1,40        | 8,15                          | ТТК №2       |                  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47 | 200          | 1,60             | 3,00    | 8,00        | 70,40                         | ТТК №47      |                  |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67                     | 150          | 15,00            | 19,00   | 27,40       | 312,00                        | ТТК №67      |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302                    | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | ТТК №302     |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6                     | 55           | 4,35             | 0,55    | 26,57       | 130,14                        | ТТК №6       |                  |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7                   | 55           | 3,63             | 0,66    | 18,70       | 95,33                         | ТТК №7       |                  |
| Итого за прием пищи:                      | 720          | 25,42            | 23,21   | 97,07       | 674,02                        |              |                  |

Зав. производством

*Ростоминская И.В.*



Утверждаю

*директор МОУ*



Ежедневное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда

6 день

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Обед                                      |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                             | 60           | 0,47             | 0,06    | 0,99        | 7,60                          | ТТК №1       |                  |
| СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТТК №44            | 200          | 1,30             | 3,60    | 13,10       | 90,30                         | ТТК №44      |                  |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66 | 160          | 13,40            | 18,20   | 19,84       | 294,60                        | ТТК №66      |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301          | 200          | 0,30             | 0,00    | 15,20       | 60,00                         | ТТК №301     |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6                     | 60           | 4,74             | 0,60    | 28,98       | 142,00                        | ТТК №6       |                  |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7                   | 60           | 3,96             | 0,72    | 20,04       | 104,00                        | ТТК №7       |                  |
| Итого за прием пищи:                      | 740          | 24,17            | 23,18   | 98,15       | 698,50                        |              |                  |

Зав. производством

*Ростоминская 208*





Утверждаю

*директор МОУ № 96*



Ежедневное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г. Волгограда

7 день

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Обед                                 |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                       | 60           | 0,64             | 0,00    | 1,40        | 8,15                          | ТТК №2       |                  |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТТК №204    | 200          | 1,50             | 1,80    | 9,70        | 60,70                         | ТТК №204     |                  |
| КОТЛЕТКА РЫБНАЯ (минтай) ТТК №77     | 90           | 10,2             | 11,3    | 11,3        | 199,2                         | ТТК №77      |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129 | 150          | 5,10             | 9,15    | 34,20       | 244,50                        | ТТК №129     |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241       | 200          | 0,18             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | ТТК №241     |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6                | 30           | 2,40             | 0,30    | 14,50       | 71,00                         | ТТК №6       |                  |
| ХЛЕБ ПЕЧКЛЕВАННЫЙ ТТК №7             | 30           | 1,98             | 0,36    | 10,02       | 52,00                         | ТТК №7       |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 760          | 22,00            | 22,91   | 96,12       | 693,55                        |              |                  |

Зав. производством

*Ростовская Ю.Е.*



Утверждаю

*директор*



Ежедневное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Г.Волгограда

8 день

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                         |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Обед                                    |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                           | 60           | 0,47             | 0,06    | 0,99        | 7,60                          | ТТК №1       |                  |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46     | 200          | 1,92             | 4,52    | 12,56       | 96,80                         | ТТК №46      |                  |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ ТТК №38           | 90           | 10,25            | 16,30   | 19,50       | 246,30                        | ТТК №38      |                  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) ТТК №377 | 150          | 4,75             | 3,70    | 25,32       | 148,16                        | ТТК №377     |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302                  | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | ТТК №302     |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6                   | 40           | 3,16             | 0,40    | 19,32       | 94,67                         | ТТК №6       |                  |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7                 | 40           | 2,64             | 0,48    | 13,36       | 69,33                         | ТТК №7       |                  |
| Итого за прием пищи:                    | 780          | 23,39            | 25,46   | 106,05      | 720,86                        |              |                  |

Зав. производством

*Ростомническая Ю.Е.*





Утверждаю

*директор* *96*



Ежедневное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г. Волгограда

9 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Обед                                        |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5                      | 60           | 0,60             | 0,06    | 5,10        | 24,40                         | ТТК №5       |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК №43 | 200          | 6,08             | 4,56    | 16,00       | 130,40                        | ТТК №43      |                  |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66   | 150          | 12,60            | 17,00   | 18,60       | 289,00                        | ТТК №66      |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301            | 200          | 0,30             | 0,00    | 15,20       | 60,00                         | ТТК №301     |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6                       | 60           | 4,74             | 0,60    | 28,98       | 142,00                        | ТТК №6       |                  |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7                     | 60           | 3,96             | 0,72    | 20,04       | 104,00                        | ТТК №7       |                  |
| Итого за прием пищи:                        | 730          | 28,28            | 22,94   | 103,92      | 749,80                        |              |                  |

Зав. производством

*Ростоминская Г.О.*



Утверждаю

*директор*



Ежедневное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда

10 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Обед                                        |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                              | 60           | 0,64             | 0,00    | 1,40        | 8,15                          | ТТК №2       |                  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47   | 200          | 1,60             | 3,00    | 8,00        | 70,40                         | ТТК №47      |                  |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ТТК №61 | 90           | 10,50            | 14,40   | 14,20       | 261,50                        | ТТК №61      |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129        | 150          | 5,10             | 9,15    | 34,20       | 244,50                        | ТТК №129     |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241              | 200          | 0,18             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | ТТК №241     |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6                       | 20           | 1,58             | 0,20    | 9,66        | 47,30                         | ТТК №6       |                  |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №7                      | 30           | 1,98             | 0,36    | 10,02       | 52,00                         | ТТК №7       |                  |
| ПЕЧЕНЬЕ                                     | 20           | 1,50             | 1,90    | 14,50       | 80,90                         |              |                  |
| Итого за прием пищи:                        | 770          | 23,08            | 29,01   | 106,98      | 822,75                        |              |                  |

Зав. производством

*Ростоминская Ю.Е.*



Утверждаю

*директор МОУ г. Волгограда*



Ежедневное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г. Волгограда

11 день

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Обед                                 |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                        | 60           | 0,47             | 0,06    | 0,99        | 7,60                          | ТТК №1       |                  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТТК №28 | 200          | 1,70             | 3,00    | 10,70       | 75,00                         | ТТК №28      |                  |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67                | 150          | 15,00            | 19,00   | 27,40       | 312,00                        | ТТК №67      |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302               | 180          | 0,18             | 0,00    | 13,50       | 52,20                         | ТТК №302     |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6                | 50           | 3,95             | 0,50    | 21,15       | 118,33                        | ТТК №6       |                  |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7              | 60           | 3,96             | 0,72    | 20,04       | 104,00                        | ТТК №7       |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 700          | 25,26            | 23,28   | 93,78       | 669,13                        |              |                  |

Зав. производством

*Ростоминская ИЕ*



Утверждаю

*директор*



Ежедневное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда

12 день

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Обед                                |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5              | 60           | 0,60             | 0,06    | 5,10        | 24,40                         | ТТК №5       |                  |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46 | 200          | 1,92             | 4,52    | 12,56       | 96,80                         | ТТК №46      |                  |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК 71                | 150          | 11,60            | 16,60   | 20,80       | 287,20                        | ТТК №71      |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301    | 200          | 0,30             | 0,00    | 15,20       | 60,00                         | ТТК №301     |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6               | 60           | 4,74             | 0,60    | 28,98       | 142,00                        | ТТК №6       |                  |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7             | 60           | 3,96             | 0,72    | 20,04       | 104,00                        | ТТК №7       |                  |
| Итого за прием пищи:                | 730          | 23,12            | 22,50   | 102,68      | 714,40                        |              |                  |

Зав. производством

*Ресторанная 208*