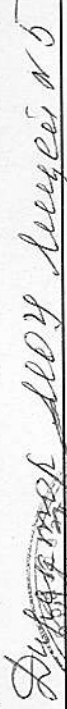
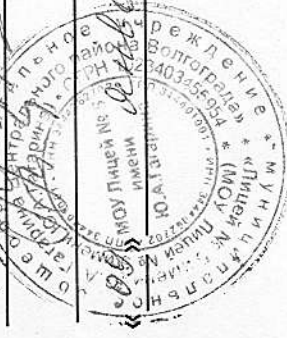


12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды- платные)

УТВЕРЖДАЮ: 
Региональный руководитель г. Волгограда
Н.В. Щеголькова
« 09 » 09 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного учреждения №


2025 г.

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды-платные) обучающихся возрастной группы 7-18 лет МОУ г.Волгограда

1 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	60					ТТК №17	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК №43	200					ТТК №43	
ЧАХОХВИЛИ ИЗ ПТИЦЫ 80/20	100					ТТК №437	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150					ТТК №516	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200					ТТК №639	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	40					ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №7	40					ТТК №7	
Итого за прием пищи:	770	34,56	33,19	119,48	890,50		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды-платные) обучающихся возрастной группы 7-18 лет МОУ г.Волгограда

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					ТТК №242	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	200					ТТК №47	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ФАРШЕМ КУРИНЫМ	150					ТТК №62	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200					ТТК №633	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	40					ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №7	60					ТТК №7	
Итого за прием пищи:	800	27,90	26,26	101,60	756,67		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда-платные) обучающихся возрастной группы 7-18 лет МОУ г.Волгограда

3 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					ТТК №27	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ(РИС)	200					ТТК №140	
ЖАРКОЕ ПО ДЕРЕВЕНСКИ	150					ТТК №489	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200					ТТК №639	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	60					ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	60					ТТК №7	
	740	24,74	23,28	97,73	725,10		

Итого за прием пищи:

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда-платные) обучающихся возрастной группы 7-18 лет МОУ г.Волгограда

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200					ТТК №132	
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ ТТК №38	90					ТТК №38	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129	150					ТТК №129	
ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ	200					ТТК №705	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	30					ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №7	30					ТТК №7	
Итого за прием пищи:	775	34,97	25,00	104,47	781,40		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды-платные) обучающихся возрастной группы 7-18 лет МОУ г.Волгограда

5 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					ТТК №Б/Н	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	200					ТТК №47	
ЩЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150					ТТК №67	
ЧАЙ С САХАРОМ	200					ТТК №685	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	55					ТТК №6	2011
ХЛЕБ ПЕКИВАНЬНЫЙ ТТК №7	55					ТТК №7	
Итого за прием пищи:	840	26,28	23,75	99,67	689,87		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда-плагные) обучающихся возрастной группы 7-18 лет МОУ г.Волгограда

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					ТТК №17	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	200					ТТК №138	
КУРИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	160					ТТК №488	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №393Д	200					ТТК №393Д	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	60					ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	60					ТТК №7	
Итого за прием пищи:	740	24,74	23,78	102,56	723,90		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда-платные) обучающихся возрастной группы 7-18 лет МОУ г.Волгограда

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	60					ТТК №27	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200					ТТК №	
ЧАХОХВИЛИ	100					ТТК №491	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129	150					ТТК №129	
ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ	200					ТТК №685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	30					ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕЖЛЕВАННЫЙ ТТК №7	30					ТТК №7	
Итого за прием пищи:	770	21,39	24,42	99,21	682,00		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды-платные) обучающихся возрастной группы 7-18 лет МОУ г.Волгограда

8 день.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46	200					ТТК №140	
ГРЕЧКА ПО КУЛЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	150						
КОМПЮТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200					№639	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	45					ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	50					ТТК №6	
Итого за прием пищи:	800	25,48	24,39	97,40	683,96		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды-платные) обучающихся возрастной группы 7-18 лет МОУ г.Волгограда

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
МОРКОВЬ С МАСЛОМ	60					ТТК №17	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЬМИ (ГОРОХ) ТТК №43	200					ТТК №43	
ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					ТТК №66	
ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ	200					№631	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	60					ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №7	60					ТТК №7	
Итого за прием пищи:	730	28,58	22,58	99,62	738,30		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда-платные) обучающихся возрастной группы 7-18 лет МОУ г.Волгограда

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					ТТК №242	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	200					ТТК №47	
Пельмени отварные со сливочным маслом	150						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200					ТТК №631	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	30					ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №7	30					ТТК №7	
Итого за прием пищи:	780	30,15	33,75	119,31	876,20		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда-платные) обучающихся возрастной группы 7-18 лет МОУ г.Волгограда

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200					ТТК №121	
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ ТТК №38	90					ТТК №38	
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	150					ТТК №514	
КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200					№639	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	40					ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	30					ТТК №7	
Итого за прием пищи:	890	23,26	26,52	101,94	727,17		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда-платные) обучающихся возрастной группы 7-18 лет МОУ г.Волгограда

12 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					ТТК №1	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200					ТТК №46	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИНЫМ ФАРШЕМ	150					ТТК №488	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №393Д	200					ТТК №393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	60					ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №7	60					ТТК №7	
Итого за прием пищи:	730	27,42	25,66	111,68	721,50		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ					
	б	ж	уг	ккал	
Итого					
Итого за период	276,15	266,72	1 057,32	7 533,17	
Среднее значение за период	23,01	22,23	88,11	627,76	
Соотношение пищевых веществ	1	1	4		