

Согласовано

Директор
 МОУ г.Волгоград
 "09" 01 2023 года

Российская Федерация
 Общество с ограниченной ответственностью
 «Венера»
 Утверждаю: ООО «Венера»
 Логонова А.В.
 2023 года

ООО «ВЕНЕРА»
 Директор
 Логонова А.В.

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ	100	1,07	0,00	2,33	13,58	ТТК №27	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК №43	250	7,60	5,70	20,00	163,00	ТТК №43	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ПИЦЦЕЛИ РУБЛЕНЫЕ ТТК №61	100	11,70	16,00	14,60	290,60	ТТК №61	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129	180	6,12	10,98	41,04	293,40	ТТК №129	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200	0,18	0,00	15,00	58,00	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	45	3,56	0,45	21,74	106,50	ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №7	40	2,64	0,48	13,36	69,33	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	915	32,87	33,61	128,07	994,41		

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

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	100	2,00	0,10	6,70	34,00	ТТК №128	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	250	2,00	4,30	10,00	88,00	ТТК №47	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	100	10,70	16,20	16,00	258,40	ТТК №62	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) ТТК №130	180	5,40	7,40	35,90	214,20	ТТК №130	
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200	0,20	0,00	15,00	58,00	392	2041
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	45	3,56	0,45	21,74	106,50	ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	40	2,64	0,48	13,36	69,33	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	935	26,50	28,93	118,70	828,43		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 12-18 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 СОЛЕННЫЙ	100	0,78	0,10	1,66	12,65	ТТК №4	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46	250	2,40	5,30	15,70	121,00	ТТК №46	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №71	210	16,30	23,00	31,40	402,00	ТТК №71	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №393 Д	200	0,30	0,00	15,20	60,00	393	2011
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:	880	28,48	29,72	112,98	841,65		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 12-18 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							
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ	100	1,07	0,00	2,33	13,58	ТТК №27	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловая) ТТК №45	250	1,80	5,20	16,50	122,00	ТТК №45	
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ ТТК №38	100	10,56	18,10	25,90	273,70	ТТК № 38	
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ) ТТК №141	180	12,10	3,20	27,20	263,60	ТТК №141	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	180	0,16	0,00	13,50	52,20	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	30	2,37	0,30	14,49	71,00	ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	30	1,98	0,36	10,02	52,00	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	870	30,04	27,16	109,94	848,08		

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

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	100	2,00	0,10	6,70	34,00	ТГК №128	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТГК №47	250	2,00	4,30	10,00	88,00	ТГК №47	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТГК №67	200	18,60	23,60	42,90	426,00	ТГК №67	
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200	0,20	0,00	15,00	58,00	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТГК №6	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТГК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТГК №7	40	2,64	0,48	13,36	69,33	ТГК №7	
Итого за прием пищи:	840	29,39	28,98	109,11	793,66		

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

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,78	0,10	1,66	12,65	ТТК №4	
СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТТК №44	250	1,60	4,50	16,40	112,90	ТТК №44	
ПИЦЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	200	17,60	23,10	27,50	378,50	ТТК №66	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №393 Д	200	0,30	0,00	15,20	60,00	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	60	4,74	0,60	28,98	142,00	ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №7	60	3,96	0,72	20,04	104,00	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	870	28,98	29,02	109,78	810,05		

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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ	100	1,07	0,00	2,33	13,58	ТТК №27	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловая) ТТК №45	250	1,80	5,20	16,50	122,00	ТТК №45	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ (минтай) ТТК №77	100	11,2	12,6	12,4	208,4	ТТК №77	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129	180	6,12	10,98	41,04	293,40	ТТК №129	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200	0,18	0,00	15,00	58,00	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №7	50	3,30	0,60	16,70	86,66	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	930	27,62	29,88	125,12	900,37		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 12-18 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							
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	100	2,00	0,10	6,70	34,00	ТТК №128	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46	250	2,40	5,30	15,70	121,00	ТТК №46	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	200	18,60	23,60	42,90	426,00	ТТК №67	
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200	0,20	0,00	15,00	58,00	392	2011
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:	830	29,00	29,88	112,98	803,00		

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

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,78	0,10	1,66	12,65	ТТК №4	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК №43	250	7,60	5,70	20,00	163,00	ТТК №43	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №71	200	15,50	21,90	29,90	382,90	ТТК №71	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №393 Д	200	0,30	0,00	15,20	60,00	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	60	4,74	0,60	28,98	142,00	ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №7	60	3,96	0,72	20,04	104,00	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	870	32,88	29,02	115,78	864,55		

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

10 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 ТТК №2	100	1,60	0,10	8,90	42,80	ТТК №2	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	250	2,00	4,30	10,00	88,00	ТТК №47	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60	100/30	17,90	20,00	19,30	296,50	ТТК №63	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129	180	6,12	10,98	41,04	293,40	ТТК №129	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	180	0,16	0,00	13,50	52,20	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	35	2,60	0,30	16,90	82,80	ТТК №6	
ХЛЕБ ПВКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	35	2,31	0,42	11,70	60,66	ТТК №7	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,90	14,50	80,90		
Итого за прием пищи:	930	34,23	38,00	137,34	1 003,06		

Ежедневное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 12-18 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							
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128	100	2,00	0,10	6,70	34,00	ТТК №128	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловая) ТТК №45	250	1,80	5,20	16,50	122,00	ТТК №45	
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ ТТК №38	100	12,00	17,00	13,30	253,60	ТТК №38	
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ) ТТК №141	180	20,20	5,60	42,12	299,60	ТТК №141	
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200	0,20	0,00	15,00	58,00	392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	40	3,16	0,40	19,32	94,67	ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	50	3,30	0,60	16,70	86,66	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	920	42,66	28,90	129,64	948,53		

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

12 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 ТТК №1	100	1,60	0,10	8,90	42,80	ТТК №1	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46	250	2,40	5,30	15,70	121,00	ТТК №46	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	200	16,80	22,80	19,50	368,25	ТТК №66	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №393 Д	200	0,30	0,00	15,20	60,00	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	60	4,74	0,60	28,98	142,00	ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №7	60	3,96	0,72	20,04	104,00	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	870	29,70	29,52	108,12	836,05		