

Согласовано 23.10.2025

Утверждаю: ООО Виво Маркет
Тюринга К.В.

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

10 Вариант							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТА РЫБНАЯ (минтай)	90	10,70	9,18	12,64	175,98	ТТК №77	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,56	2,91	25,87	151,91	ТТК №129	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,03	10,67	42,57	ТТК №302	
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	ТТК №343	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,66	47,30	ТТК №6	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,16	3,69	8,38	71,37	ТТК №473	
Итого за прием пищи:	680	20,07	16,20	86,81	572,55		

Зав. производством _____

Согласовано 13.10.2025

Утверждаю: ООО Виво Маркет

Тюрина К.В.

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

10 Вариант

10 вариант									
Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Обед									
	60	0,87	0,06	5,12	24,44	ТТК №5			
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	200	2,55	7,92	10,45	123,28	ТТК №47			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	15,36	17,89	52,13	430,97	ТТК №116			
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	0,01	0,00	10,71	42,81	ТТК №241			
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	20	1,58	0,20	9,66	47,30	ТТК №6			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,78	0,35	11,61	57,33	ТТК №7			
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	710	22,15	26,42	99,68	726,13				
Итого за присем пищи:									

Зав. производством _____

Согласовано 23.10.2025.

Утверждено: ООО Виво Маркет
Тюрина К.В.

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

10 Вариант

10 Вариант		Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур	
Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г			Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак									
КОТЛЕТА РЫБНАЯ (минтай)	100	11,89	10,93		14,04	202,09	ТТК №77		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,67	3,76		32,65	191,12	ТТК №129		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,03		10,67	42,57	ТТК №302		
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	200	0,97	0,19		19,59	83,42	ТТК №343		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20		9,66	47,30	ТТК №6		
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,16	3,69		8,38	71,37	ТТК №473		
Итого за прием пищи:	720	22,37	18,80		94,99	637,87			

Зав. производством _____

Согласовано 13.10.2025.

Утверждаю: ООО Виво Маркет
Тюрина К.В.

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

10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	100	1,46	0,10	8,54	40,90	ТТК №5	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	3,92	9,89	13,28	157,81	ТТК №47	
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250	19,26	22,46	65,16	539,82	ТТК №116	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200	0,01	0,00	10,71	42,81	ТТК №241	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,58	0,20	9,66	47,30	ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30	1,78	0,35	11,61	57,33	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	850	28,01	33,00	118,96	885,97		

Зав. производством _____