

Согласовано

05.02.2026

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

05.02.2026

Утверждаю: 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

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                |              | 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

05.02.2026

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



10 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>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      |                     |
| ПЕЛМЕНИ 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 ПЕКЛЕВАННЫЙ                     | 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

*[Handwritten signature]*

Согласовано

05.02.2026

Утверждено: ООО Виво Маркет  
Тюрина К.В.

Еждневное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) 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 |                               |             |                  |
| Обед                                  |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ                       | 60           | 0,87             | 0,06    | 5,12        | 24,44                         | ТТК №5      |                  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ     | 200          | 2,55             | 7,92    | 10,45       | 123,28                        | ТТК №47     |                  |
| ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 200          | 15,36            | 17,89   | 52,13       | 430,97                        | 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 ПЕКЛЕВАННЫЙ                      | 30           | 1,78             | 0,35    | 11,61       | 57,33                         | ТТК №7      |                  |
| Итого за прием пищи:                  | 710          | 22,15            | 26,42   | 99,68       | 726,13                        |             |                  |

Зав. производством