



1. Вариант

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Завтрак	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЖЕЛТО ВАРЕНОЕ ВКУТУЮ №337	1шт	7,9	7,1	0,4	97,5	337	2004	
КАША МОЛОЧНАЯ ЖЕЛКАЯ МАЛЕНАЯ ТТК №83	250	9,1	11,9	30,8	228,0	ТТК №83		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8	ТТК №6		
Итого за прием пищи:	584	22,4	19,4	80,4	546,3			
Обед								
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	100	0,8	0,1	1,7	12,7	ТТК №1		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК №43	250	5,5	5,7	19,1	163,0	ТТК №43		
РЫБНАЯ ПОЛЖАРКА ТТК №679	130	17,1	15,9	7,3	155,2	ТТК №679		
РИС ОТВАРНОЙ ТТК №69	180	4,5	13,5	46,8	327,3	ТТК №69		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК №7		
Итого за прием пищи:	980	37,2	36,1	155,2	1 023,5			
Всего за день:		59,6	55,5	235,6	1 569,8			

Зав. производством



Директор Т. В. Мавринов

20.03.2025

Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет



4 Вариант

Прим. пище, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ ТТК №653	250	9,8	16,3	37,8	282,3	ТТК №653	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКУТУЮ №337	1шт	7,9	7,1	0,4	97,5	337	2004
ЧАЙ С САХАРОМ КАКАДЕ ТТК №241	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	584	23,0	23,8	87,2	598,6		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	100	0,8	0,1	1,7	12,7	ТТК №1	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	250	2,0	4,3	10,0	88,0	ТТК №47	
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60	100/30	17,9	21,0	19,3	323,4	ТТК №60	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) ТТК №132	180	7,4	8,9	32,5	175,5	ТТК №132	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	980	36,7	35,2	137,0	936,9		
Всего за день:		59,7	59,0	224,2	1 535,5		

Зав. производством



Желудочное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным завтраком питанием обучающихся 12-18 лет

20.03.2025



Утверждено

5 Вариант

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (Икра кабачковая) №101	100	1,9	9,2	8,0	123,2	101	2004
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	200	20,4	25,2	34,0	332,5	ТТК №72	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	580	27,8	42,1	91,2	740,6		
Обед							
МОРОЖЕ ОТВАРАНАЯ ТТК №128	100	2,0	0,1	6,7	34,0	ТТК №128	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ ТТК №205	250	2,3	2,9	16,0	123,8	ТТК №205	
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом ТТК №65	100/30	12,5	18,7	19,2	224,6	ТТК №65	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (гарнир) ТТК №134	180	6,3	8,6	29,3	182,7	ТТК №134	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОКА ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКСЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	980	31,7	31,3	145,8	906,9		
Всего за день:		59,5	73,4	237,0	1647,5		

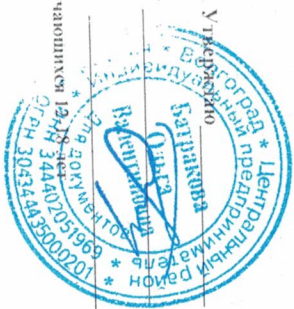
Зав. производством



В. В. Иванова

20.03.2025

Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся



6 Вегетариант

6 Вариант							
Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1шт	7,9	7,1	0,4	97,5	337	2004
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ ТТК №103	250	11,1	16,9	41,0	275,5	ТТК №103	
	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРАМЕ ТТК №241	70	5,1	0,4	34,0	160,8	ТТК №6	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	584	24,3	24,4	90,4	591,8		
Итого за присем пищи:							
Обед							
МОРОЗЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128	100	2,0	0,1	6,7	34,0	ТТК №128	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК №43	250	5,5	5,7	19,1	163,0	ТТК №43	
	100	10,6	18,1	25,9	275,7	ТТК №38	
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ ТТК №38	200	4,7	9,3	34,9	245,7	ТТК №129	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК №51	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК №7	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	970	31,4	34,2	161,2	1 058,2		
Итого за присем пищи:		55,7	58,6	251,6	1 650,0		

Зав. производством

20.03.2025

Утвержден
Индивидуальный предприниматель
Ваткина Ольга Владимировна
Для документов
ИНН 34-4402051569
ОГРН 3045734443900070

Принем пиши, наименование бюллетя

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Всего, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНИМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85	300	13,1	12,5	29,6	225,2	ТТК №85		
БУТЕРБРОД С ПОМИДОМ ТТК №127	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3	ТТК №127		
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	0,2	0,0	13,0	58,0	ТТК №302		
Итого за прием пищи:	600	18,0	19,8	95,7	560,5			
Обед								
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ТТК №2	100	1,1	0,0	2,3	13,6	ТТК №2		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	250	2,0	4,3	10,0	88,0	ТТК №47		
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	100	14,5	16,2	16,0	258,4	ТТК №62		
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ ТТК №180	180	9,1	14,5	42,8	297,2	ТТК №180		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6		
ХЛЕБ ПЕКАВАННЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК №7		
Итого за прием пищи:	950	35,4	36,1	144,6	996,8			
Итого за день:		53,4	55,9	240,3	1557,3			

Заб. произволом

Утверждено



Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным завтраком питанием обучающихся

8 Вариант

8 Вариант		Пищевые вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г			Жиры, г			
		Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ЖЕЛТКАЯ МАМАЧАЯ ТТК №83	250	9,1	11,9	30,8	228,0	ТТК №83		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301		
БАТОН	50	3,9	1,5	25,1	129,5	ТТК № 178		
Итого за прием пищи:	550	18,0	18,5	88,2	567,4			
Обед								
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	100	0,8	0,1	1,7	12,7	ТТК №1		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ ТТК №205	250	2,3	2,9	16,0	123,8	ТТК №205		
ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	200	21,8	31,5	37,2	471,7	ТТК №67		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6		
ХЛЕБ ПЕКИНГОВЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК №7		
Итого за прием пищи:	870	33,5	35,4	128,4	945,5			
Всего за день:		51,5	53,9	216,6	1 512,8			

Зав. производством

Утверждаю



Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения беслабильным двукратным питанием обучающихся 12-18 лет

9 Вариант

Примен пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г					
		Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак							
КАША ПШЕНИНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №108	250	13,0	11,5	47,5	405,0	ТТК №108	
БЫТЕРРОД С ПОМИДОМ ТТК №127	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3	ТТК №127	2004
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКУТУЮ №337	1шт	7,9	0,4	0,4	97,5	337	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
Итого за примен пищи:	614	25,8	25,9	114,0	837,8		
Обед							
МОРОЗЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128	100	2,0	0,1	6,7	34,0	ТТК №128	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46	250	2,4	5,3	15,7	121,0	ТТК №46	
РЫБНАЯ ПОЛДЖАРКА ТТК №679	130	17,1	15,9	7,3	155,2	ТТК №679	
РИС ОТВАРНОЙ ТТК №69	180	4,5	13,5	46,8	327,3	ТТК №69	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКАВАНЬИ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК №7	
Итого за примен пищи:	980	34,3	35,8	143,8	950,0		
Всего за день:		60,1	61,7	257,8	1 787,8		

Заг. приходством

Утверждено



Расписание 10-ти дневное меню для обеспечения беспилотным летательным аппаратом питанием обучающихся 12-18 лет

10 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Завтрак					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №101	250	13,1	13,3	47,2	334,2	ТТК №101	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
Итого за прием пищи:	700	18,9	19,2	98,5	635,3		
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ТТК №2	100	1,1	0,0	2,3	13,6	ТТК №2	
ШИШ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	250	2,0	4,3	10,0	88,0	ТТК №47	
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60	100/50	17,9	21,0	19,3	323,4	ТТК №60	
КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ПАРНИК) ТТК №132	180	7,4	8,9	32,5	175,5	ТТК №132	
КОР ФРУКТОВЫЙ (яблочный) №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКАРЕННЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	960	37,9	35,4	141,1	961,2		
Всего за день:		56,8	54,6	239,6	1 596,5		

Зав. производством