



## Ежедневное меню

## 1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Морковь по-корейски ТТК №326	60	0,78	1,86	4,20	35,40	ТТК №326
Биточки «Митлофф с помидором и сыром» ТТК №314	100	12,46	13,20	9,15	207,00	ТТК №314
Гречка отварная с овощами (гарнир) ТТК №174	180	4,90	6,56	27,36	190,00	ТТК №174
Компот из свежих плодов (яблоки) ТТК №52	200	0,10	0,10	14,20	59,20	ТТК №52
Хлеб пшеничный ТТК №6	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>20,64</b>	<b>22,02</b>	<b>69,41</b>	<b>562,6</b>	

Зав. производством



Ежедневное меню

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Овощи по сезону (помидоры соленые) ТТК №439	60	0,66	0,06	0,96	7,80	ТТК №439
Колбаски мясные «Чивалчичи» ТТК №471	100	9,65	14,69	5,33	193,29	ТТК №471
Картофельное пюре по-домашнему (гарнир) ТТК №333	180	3,79	5,20	27,40	173,00	ТТК №333
Компот из смеси сухофруктов ТТК №53	200	0,40	0,00	20,40	84,00	ТТК №53
Хлеб пшеничный ТТК №6	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>16,90</b>	<b>20,25</b>	<b>68,59</b>	<b>529,09</b>	

Зав. производством

*Мамуров В.А.*

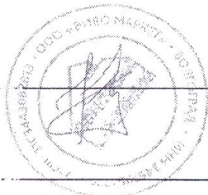


Ежедневное меню

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Овощи по сезону (огурцы соленые) ТТК №438	60	0,48	0,06	1,02	6,60	ТТК №438
Паста с фаршем из говядины "Итальянский сувенир" ТТК №159	260	32,53	13,34	84,40	592,80	ТТК №159
Чай ягодный «Облепиховый» ТТК №502	200	0,00	0,00	18,90	73,50	ТТК №502
Хлеб пшеничный ТТК №6	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>35,41</b>	<b>13,7</b>	<b>118,82</b>	<b>743,9</b>	

Зав. производством Молочков В.А. ф.



Утверждаю

*Директор  
МБОУ Тимирязевская ШКОЛ №13  
Полосина*

Ежедневное меню

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Овощи по сезону (капуста квашеная) ТТК №437	60	1,08	0,06	2,64	11,40	ТТК №437
Отбивная из куриного филе с овощами и сыром ТТК №120	100	20,30	22,40	1,00	287,00	ТТК №120
Булгур с овощами (гарнир) ТТК №316	180	4,92	4,65	23,60	174,00	ТТК №316
Компот из свежих плодов (яблоки) ТТК №52	200	0,10	0,10	14,20	59,20	ТТК №52
Хлеб пшеничный ТТК №6	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>28,8</b>	<b>27,51</b>	<b>55,94</b>	<b>602,6</b>	

Зав. производством

*Монисов В.А.р*



Ежедневное меню

5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Овощи по сезону (помидоры соленые) ТТК №439	60	0,66	0,06	0,96	7,80	ТТК №439
Зразы «Мясная черепашка» ТТК №470	100	11,12	13,70	6,02	194,97	ТТК №470
Картофель по-деревенски с паприкой (гарнир) ТТК №311	180	5,22	5,72	17,93	146,00	ТТК №311
Компот из смеси сухофруктов ТТК №53	200	0,40	0,00	20,40	84,00	ТТК №53
Хлеб пшеничный ТТК №6	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>19,8</b>	<b>19,78</b>	<b>59,81</b>	<b>503,765</b>	

Зав. производством Савинский В.В.



Ежедневное меню

6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Овощи по сезону (огурцы соленые) ТТК №438	60	0,48	0,06	1,02	6,60	ТТК №438
Гуляш из говядины ТТК №334	100	9,60	8,90	3,00	130,00	ТТК №334
Кус-кус с овощами (гарнир) ТТК №317	180	5,85	4,65	35,00	217,00	ТТК №317
Напиток лимонный ТТК №54	200	0,10	0,00	16,70	69,50	ТТК №54
Хлеб пшеничный ТТК №6	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>18,43</b>	<b>13,91</b>	<b>70,22</b>	<b>494,1</b>	

Зав. производством

*Мамуров В.А.*



Ежедневное меню

7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Морковь по-корейски ТТК №326	60	0,78	1,86	4,20	35,40	ТТК №326
Гречка с филе куриным по-купечески ТТК №468	250	19,36	9,21	38,36	315,41	ТТК №468
Компот из свежих плодов (яблоки) ТТК №52	200	0,10	0,10	14,20	59,20	ТТК №52
Хлеб пшеничный ТТК №6	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>22,64</b>	<b>11,47</b>	<b>71,26</b>	<b>481,01</b>	

Зав. производством Малинов В.А.



Ежедневное меню

8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Овощи по сезону (помидоры соленые) ТТК №439	60	0,66	0,06	0,96	7,80	ТТК №439
Колбаски мясные «Чивалчичи» ТТК №471	100	9,65	14,69	5,33	193,29	ТТК №471
Картофель по-деревенски с паприкой(гарнир) ТТК №311	180	5,22	5,72	17,93	146,00	ТТК №311
Компот из сушеных ягод (изюм) ТТК №51	200	0,40	0,10	21,50	88,50	ТТК №51
Хлеб пшеничный ТТК №6	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>18,33</b>	<b>20,87</b>	<b>60,22</b>	<b>506,59</b>	

Зав. производством Михайлов В.А.





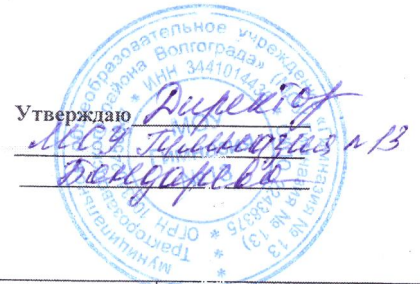
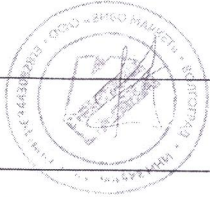
Ежедневное меню

9 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Овощи по сезону (капуста квашеная) ТТК №437	60	1,08	0,06	2,64	11,40	ТТК №437
Биточки «Митлофф с помидором и сыром» ТТК №314	100	12,46	13,20	9,15	207,00	ТТК №314
Каша рисовая рассыпчатая "Янтарная" (гарнир) ТТК №497	180	3,94	2,34	44,35	219,72	ТТК №497
Компот из смеси сухофруктов ТТК №53	200	0,40	0,00	20,40	84,00	ТТК №53
Хлеб пшеничный ТТК №6	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>20,28</b>	<b>15,90</b>	<b>91,04</b>	<b>593,12</b>	

Зав. производством

*Мокрушова В.А.*



Ежедневное меню

10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Морковь по-корейски ТТК №326	60	0,78	1,86	4,20	35,40	ТТК №326
Отбивная из куриного филе с овощами и сыром ТТК №120	100	20,30	22,40	1,00	287,00	ТТК №120
Гречка отварная с овощами (гарнир) ТТК №174	180	4,90	6,56	27,36	190,00	ТТК №174
Компот из свежих плодов (яблоки) ТТК №52	200	0,10	0,10	14,20	59,20	ТТК №52
Хлеб пшеничный ТТК №6	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>28,48</b>	<b>31,22</b>	<b>61,26</b>	<b>642,6</b>	

Зав. производством Мамуров В.А.



Ежедневное меню

11 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Овощи по сезону (помидоры соленые) ТТК №439	60	0,66	0,06	0,96	7,80	ТТК №439
"Люля-кебаб куриный" ТТК №315	100	10,69	4,70	8,34	119,00	ТТК №315
Картофельное пюре по-домашнему (гарнир) ТТК №333	180	3,79	5,20	27,40	173,00	ТТК №333
Чай «Лесные ягоды» ТТК №501	200	0,13	0,03	13,26	55,00	ТТК №501
Хлеб пшеничный ТТК №6	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>17,67</b>	<b>10,29</b>	<b>64,46</b>	<b>425,80</b>	

Зав. производством

*Михайлов В.А.*



Ежедневное меню

12 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Ланч</b>						
Овощи по сезону (огурцы соленые) ТТК №438	60	0,48	0,06	1,02	6,60	ТТК №438
Зразы «Мясная черепашка» ТТК №470	100	11,12	13,70	6,02	194,97	ТТК №470
Макаронные изделия отварные «Фарфалле по-волгоградски» (гарнир) ТТК №16	180/5	18,75	6,11	128,74	657,00	ТТК №16
Чай фруктовый Мандарин, юдзу ТТК №500	200	0,20	0,04	24,40	100,00	ТТК №500
Хлеб пшеничный ТТК №6	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>32,95</b>	<b>20,21</b>	<b>174,68</b>	<b>1 029,57</b>	

Зав. производством Минин В.А.