

Утверждаю

Ежедневное меню

1 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)	60	0,66	0,06	0,96	7,80	ТТК №439
Биточки "Митлофф с помидором и сыром"	100	12,46	13,20	9,15	207,00	ТТК №314
Картофель по-деревенски с паприкой (гарнир)	180	5,22	5,72	17,93	146,00	ТТК №311
Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,10	0,10	14,20	59,20	ТТК №52
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:	570	20,84	19,38	56,74	491	
Зав. производством _____						

Саша



Утверждаю _____

МОВ

СШ № 29

Ежедневное меню

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Овощи по сезону (огурцы соленые)	60	0,48	0,06	1,02	6,60	ТТК №438
Куриная отбивная в сырной заливке	100	13,10	11,10	12,50	202,10	ТТК №330
Каша гречневая рассыпчатая "Мозаика" (гарнир)	180	4,59	5,84	25,24	174,10	ТТК №569
Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	20,40	84,00	ТТК №53
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:	570	20,97	17,30	73,66	537,80	
Зав. производством _____						



Утверждаю

ИОУ
СШ №20

Ежедневное меню

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Морковь по-корейски	60	0,78	1,86	4,20	35,40	ТТК №326
Зразы картофельные с мясом	180	8,64	11,52	38,16	293,36	ТТК №572
Чай черный с вишней	200	0,30	0,07	10,33	43,34	ТТК №549
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:	470	12,12	13,75	67,19	443,10	
Зав. производством	<i>Сайт</i>					

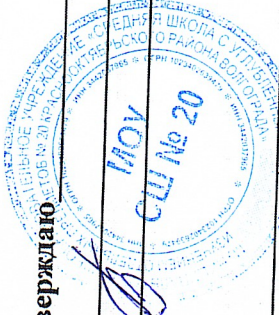


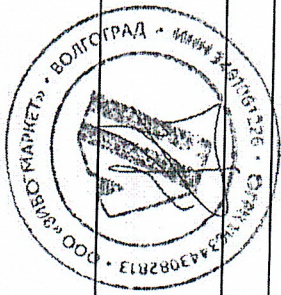
Утверждаю

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 (помидоры соленые)	60	0,66	0,06	0,96	7,80	ТТК №439
Отбивная из куриного филе с овощами и сыром	100	20,30	22,40	1,00	287,00	ТТК №120
Булгур с овощами	180	4,92	4,65	23,6	174	ТТК №316
Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,10	0,10	14,20	59,20	ТТК №52
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:	570	28,38	27,51	54,26	599,00	
Зав. производством	<i>Сарк</i>					



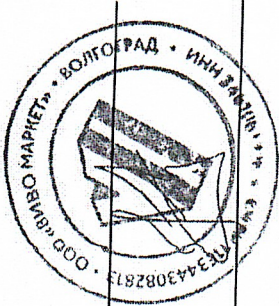


Утверждаю

Ежедневное меню

5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г		
Ланч					
Овощи по сезону (огурцы соленые)	60	0,48	0,06	1,02	ТТК №438
Запеканка «Куричка по-деревенски»	300	11,24	17,79	21,50	ТТК №529
Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	20,40	ТТК №53
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	ТТК №6
Итого за прием пищи:	590	14,52	18,15	57,42	455,6
Зав. производством	<i>[Signature]</i>				

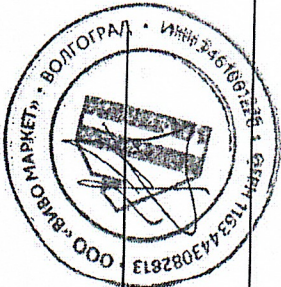


Утверждаю

Ежедневное меню

6 Вариант

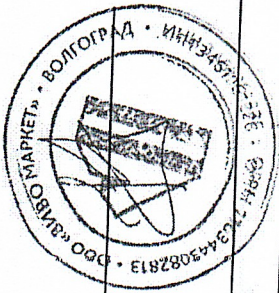
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г		
Ланч					
Морковь по-корейски	60	0,78	1,86	4,20	ТТК №326
Зразы "Мясная черепашка"	100	11,12	13,70	6,02	ТТК №470
Кус-кус с овощами (гарнир)	180	5,85	4,65	35,00	ТТК №317
Напиток лимонный	200	0,10	0,00	16,70	ТТК №54
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	ТТК №6
Итого за прием пищи:	570	20,25	20,51	76,42	587,85
Зав. производством	<i>Сидя</i>				



Ежедневное меню

7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г		
Ланч					
Овощи по сезону (помидоры соленые)	60	0,66	0,06	0,96	7,80
Отбивная из куриного филе с овощами и сыром	100	20,30	22,40	1,00	287,00
Макаронные изделия отварные «Фарфалле по-волгоградски» (гарнир)	180/5	18,75	6,11	128,74	657,00
Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,10	0,10	14,20	59,20
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00
Итого за прием пищи:	575	42,21	28,97	159,4	1082
Зав. производством	<i>Тарл</i>				



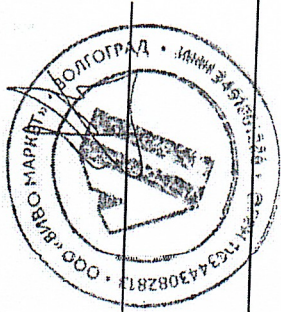
Утверждаю _____

Ежедневное меню



8 Вариант

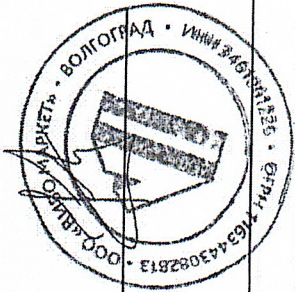
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г		
Ланч					
Морковь по-корейски	60	0,78	1,86	4,20	35,40
Зрза «Мясной митбол»	100	15,03	14,30	3,67	206,00
Каша рисовая рассыпчатая "Янтарная" (гарнир)	180	3,94	2,34	44,35	219,72
Компот из сушеных ягод (изюм)	200	0,40	0,10	21,50	88,50
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00
Итого за прием пищи:	570	22,55	18,9	88,22	620,62
Зав. производством _____					



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 (огурцы соленые)	60	0,48	0,06	1,02	6,60	ТТК №438
Рыбные палочки	110	2,31	3,17	11,55	84,68	ТТК №571
Картофель по-деревенски с паприкой (гарнир)	180	5,22	5,72	17,93	146,00	ТТК №311
Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	20,40	84,00	ТТК №53
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:	580	10,81	9,25	65,40	392,28	
Зав. производством	<i>Сайт</i>					



Утверждаю _____

МОУ

СШ № 20

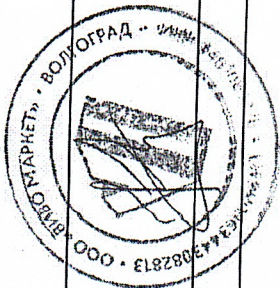
Ежедневное меню

10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Морковь по-корейски	60	0,78	1,86	4,20	35,40	ТТК №326
Биточки "Митлофф с помидором и сыром"	100	12,46	13,20	9,15	207,00	ТТК №314
Рис отварной с овощами	180	3,62	4,16	40,24	217,16	ТТК №180
Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,10	0,10	14,20	59,20	ТТК №52
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:	570	19,36	19,62	82,29	589,76	

Зав. производством _____

Сарт



Утверждаю

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)	60	0,66	0,06	0,96	7,80	ТТК №439
Зразы "Мясная черепашка"	100	11,12	13,70	6,02	194,95	ТТК №470
Картофельное пюре по-домашнему (гарнир)	180	3,79	5,20	27,40	173,00	ТТК №333
Чай черный со смородиной	200	0,26	0,06	9,41	39,02	ТТК №548
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:	570	18,23	19,32	58,29	485,77	
Зав. производством	<i>Сард</i>					



Утверждаю

Ежедневное меню

12 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г		
Ланч					
Овощи по сезону (огурцы соленые)	60	0,48	0,06	1,02	
Люля-кебаб куриный	100	10,69	4,70	8,34	ТТК №438
Каша гречневая рассыпчатая "Мозайка" (гарнир)	180	4,59	5,84	25,24	ТТК №315
Чай черный с яблоком свежим	200	0,25	0,10	10,22	ТТК №569
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	ТТК №547
Итого за прием пищи:	570	18,41	11	59,32	ТТК №6
Зав. производством <i>Safk</i>				413,68	