



Утверждаю *Директор* *мочень 14*

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 соленные)	100	1,10	0,10	1,60	13,00	ТТК №439
Биточки "Митлофф с помидором и сыром"	100	12,46	13,20	9,15	207,00	ТТК №314
Гречка отварная с овощами (гарнир)	180	3,79	12,10	26,10	221,10	ТТК №609
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:	610	20,05	25,77	61,68	555,44	

Зав. производством



Утверждаю Виктор Петер
М.О. Савицкий

Ежедневное меню

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ассорти помидоры и огурцы соленные	100	0,95	0,10	1,65	12,00	ТТК №126
Люля-кебаб куриный	100	10,69	4,70	8,34	119,00	ТТК №315
Картофельное пюре по-домашнему (гарнир)	180	3,79	5,20	27,40	173,00	ТТК №333
Чай черный с яблоком свежим	200	0,25	0,10	10,22	42,98	ТТК №547
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:	610	18,08	10,40	62,11	417,98	
Зав. производством						



Утверждаю _____
М.Д. [подпись]

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 (отуры соленые)	100	0,80	0,10	1,70	11,00	ТТК №438
Запеканка «Итальянская» с кнелями	250	15,70	19,10	36,10	390,50	ТТК №545
Компот из сушеных ягод (изюм)	200	0,40	0,10	21,50	88,50	ТТК №570
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:	580	19,30	19,60	73,80	561,00	
Зав. производством						



Ежедневное меню

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда		4 Вариант	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч								
Овощи по сезону (помидоры соленные)			100	1,10	0,10	1,60	13,00	ТТК №439
Зразы «Мясной митбол»			100	15,03	14,30	3,67	206,00	ТТК №312
Рис отварной с овощами (гарнир)			180	3,62	4,16	40,24	217,16	ТТК №180
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:			610	22,41	18,92	69,42	546,18	
Зав. производством								



Утверждаю

Ежедневное меню

5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Ланч				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ассорти помидоры и огурцы соленные	100	0,95	0,10	1,65	12,00	ТТК №126
Митбол куриный под сырной корочкой	100	16,27	6,40	1,84	123,30	ТТК №606
Картофель по-деревенски с паприкой (гарнир)	180	5,22	5,72	17,93	146,00	ТТК №311
Чай черный с яблоком свежим	200	0,25	0,10	10,22	42,98	ТТК №547
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:	610	25,09	12,62	46,14	395,28	

Зав. производством



6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Ланч				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Овощи по сезону (огурцы соленые)	100	0,80	0,10	1,70	11,00	ТТК №438
Куриная отбивная «Солнечная»	100	15,10	8,11	18,25	241,10	ТТК №607
Макаронные изделия отварные с овощами	180	5,34	7,00	96,03	230,53	ТТК № 611
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:	610	24,04	15,51	150,88	637,63	
Зав. производством						



7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Ланч				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Овощи по сезону (помидоры соленые)	100	1,10	0,10	1,60	13,00	ТТК №439,
Запеканка «Курочка по-деревенски»	250	15,10	18,29	36,70	350,12	ТТК №529
Чай черный с яблоком свежим	200	0,25	0,10	10,22	42,98	ТТК №547
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:	580	18,85	18,79	63,02	477,1	
Зав. производством						



8 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)		100	0,80	0,10	1,70	11,00	ТТК №438
Куриная отбивная «Солнечная»		100	15,10	8,11	18,25	241,10	ТТК №607
Макаронные изделия отварные с овощами		180	5,34	7,00	96,03	230,53	ТТК № 611
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:		610	23,94	15,58	140,81	596,97	
Зав. производством							



Утверждаю *Директор*

МОУ СШ № 14
А. В. Суриков

Ежедневное меню

9 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Ассорти помидоры и огурцы соленные	100	0,95	0,10	1,65	12,00	ТТК №126
Котлета «Аппетитная»	100	12,23	7,50	10,45	159,20	ТТК №608
Гречка отварная с овощами (гарнир)	180	3,79	12,10	26,10	221,10	ТТК №609
Компот из сушеных ягод (изюм)	200	0,40	0,10	21,50	88,50	ТТК №570
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:	610	19,77	20,10	74,20	551,80	
Зав. производством						



Утверждаю
409 сср 14

Ежедневное меню

10 Вариант

10 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Овощи по сезону (помидоры соленные)	100	1,10	0,10	1,60	13,00	ТТК №439
Зразы «Мясная черепашка»	100	11,12	13,70	6,02	194,95	ТТК №470
Булгур с овощами (гарнир)	180	4,92	4,65	23,60	174,00	ТТК №316
Чай черный с яблоком свежим	200	0,25	0,10	10,22	42,98	ТТК №547
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:	610	19,79	18,85	55,94	495,93	
Зав. производством _____						



Ежедневное меню

11 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Ланч				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Овощи по сезону (огурцы соленые)	100	0,80	0,10	1,70	11,00	ТТК №438
Биточки «Янтарные»	100	10,75	14,07	15,96	230,02	ТТК №605
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:	610	18,00	19,73	68,97	524,04	
Зав. производством						

Зав. производством



12 Вариант

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч							
Соус кисло-сладкий "Классический"		100	0,60	0,17	12,76	54,47	ТТК № 610
Нагеттсы		100	20,48	3,60	4,60	132,45	ТТК №172
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:		610	29,10	9,79	70,19	487,92	
Зав. производством							