



Утверждаю

*Моч сев. № 102 МОУ СШ*  
*И. В. Сорокин № 102*



## Ежедневное меню Комбо-Завтрак

### Вариант 1

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1	Блинчики с джемом фруктовым (малиновый)	140	6,48	14,40	48,76	350,52	ТТК №387
2	Чай черный со смородиной	200	0,26	0,06	9,41	39,02	ТТК № 548
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>6,74</b>	<b>14,46</b>	<b>58,17</b>	<b>389,54</b>	

Зав. производством *Шалькина И.А.*



Утверждаю

*МОУ СШ №102*  
*Н.В. Руднева*



### Ежедневное меню Комбо-Завтрак

Вариант 2

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1	Оладьи с фруктовым джемом (абрикосовый)	128	7,56	4,32	66,52	334,8	ТТК №465
2	Чай черный с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК № 810
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>328</b>	<b>7,86</b>	<b>4,32</b>	<b>81,72</b>	<b>394,80</b>	

Зав. производством *Монькина Ю.А.*



Утверждаю

*МОУ сш № 102*  
*Н.Ю. Рогова*



### Ежедневное меню Комбо-Завтрак

Вариант 3

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1	Блинчики с джемом фруктовым (вишневым)	140	6,48	14,40	48,76	350,52	ТТК №387
2	Чай черный с вишней	200	0,30	0,07	10,33	43,34	ТТК № 549
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>6,78</b>	<b>14,47</b>	<b>59,09</b>	<b>393,86</b>	

Зав. производством *Шошкова Ю.А.*



Утверждаю

*МОУ СШ № 102*

*И. И. Деганова*



### Ежедневное меню Комбо-Завтрак

Вариант 4

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1	Оладьи с фруктовым джемом (малиновым)	128	7,56	4,32	66,52	334,8	ТТК №465
2	Чай черный с яблоком	200	0,25	0,10	10,22	42,98	ТТК № 547
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>328</b>	<b>7,81</b>	<b>4,42</b>	<b>76,74</b>	<b>377,78</b>	

Зав. производством *Менькина И. А.*



Утверждаю

*МОУ СШ № 102*

*Н. Н. Рогова*



### Ежедневное меню Комбо-Завтрак

#### Вариант 5

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1	Блинчики с джемом фруктовым (абрикосовый)	140	6,48	14,40	48,76	350,52	ТТК №387
2	Чай черный со смородиной	200	0,26	0,06	9,41	39,02	ТТК № 548
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>6,74</b>	<b>14,46</b>	<b>58,17</b>	<b>389,54</b>	

Зав. производством *Монькина Ю. А.*