



Утверждаю директор
моу ссу мчзсн
Телеф. Волгарова В.Н.

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 (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 с сахаром и лимоном	200/5	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК №810
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:	615	18,04	19,67	74,76	545,02	

Зав. производством _____



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 (помидоры соленые)	100	1,10	0,10	1,60	13,00	ТТК №439
Куриная отбивная «Солнечная»	100	15,10	8,11	18,25	241,10	ТТК №607
Рис отварной с овощами (гарнир)	180	3,62	4,16	40,24	217,16	ТТК №180
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	22,47	12,77	84,81	585,24	

Зав. производством _____



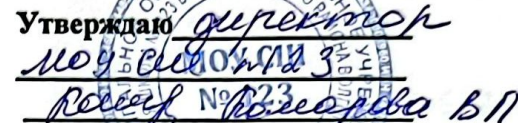
Утверждаю директор
по 9-му отделу
Косарева В.П.

Ежедневное меню

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Ассорти помидоры и огурцы соленые	100	0,95	0,10	1,65	12,00	ТТК №126
Биточки "Митлофф с помидором и сыром"	100	12,46	13,20	9,15	207,00	ТТК №314
Фарфалле по-волгоградски (гарнир)	180	18,44	4,12	126,60	628,74	ТТК №16
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	34,65	17,72	172,30	1 002,74	

Зав. производством _____



4 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
Пельмени Аппетитные	250	21,75	6,25	77,25	463,75	ТТК №830
Чай черный с сахаром и лимоном	200/5	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК №810
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:	585	25,25	6,65	108,65	605,75	

Зав. производством



Ежедневное меню

5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Овощи по сезону (помидоры соленые)	100	1,10	0,10	1,60	13,00	ТТК №439
Котлета "Сюрприз"	100	11,76	11,44	16,10	214,35	ТТК №803
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	19,30	17,14	69,82	514,33	

Зав. производством _____



Утверждаю

директор
Шоу Валентина
Колесникова В.П.

Ежедневное меню

6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Ассорти помидоры и огурцы соленые	100	0,95	0,10	1,65	12,00	ТТК №126
Медальончики пряные	100	17,64	5,60	3,43	138,75	ТТК №804
Макаронные изделия отварные с овощами (гарнир)	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	26,73	13,00	136,01	536,28	

Зав. производством _____



Утверждаю

директор
МОУ СОШ № 123
Поселок Каласово В.Н.

Ежедневное меню

7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Овощи по сезону (помидоры соленые)	100	1,10	0,10	1,60	13,00	ТТК №439
Отбивная из куриного филе с овощами и сыром	100	20,30	22,40	1,00	287,00	ТТК №120
Фарфалле по-волгоградски (гарнир)	180	18,44	4,12	126,60	628,74	ТТК №16
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	42,49	27,02	153,92	1 042,72	

Зав. производством _____



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 (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 с сахаром и лимоном	200/5	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК №810
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:	615	18,04	19,67	74,76	545,02	

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						
Ассорти помидоры и огурцы соленые	100	0,95	0,10	1,65	12,00	ТТК №126
Паста "Итальянский сувенир" по-новому	250	25,73	16,29	119,32	739,95	ТТК №802
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	29,48	16,69	155,87	906,95	

Зав. производством



Утверждаю

МОУ СОШ № 123

Косеев

Колычева В. П.

Ежедневное меню

10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Овощи по сезону (помидоры соленые)	100	1,10	0,10	1,60	13,00	ТТК №439
Куриная отбивная «Солнечная»	100	15,10	8,11	18,25	241,10	ТТК №607
Рис отварной с овощами (гарнир)	180	3,62	4,16	40,24	217,16	ТТК №180
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	22,47	12,77	84,81	585,24	

Зав. производством

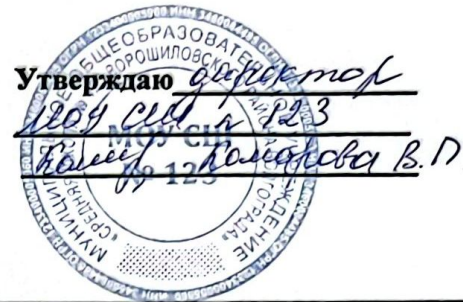


Ежедневное меню

11 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Овощи по сезону (огурцы соленые)	100	0,80	0,10	1,70	11,00	ТТК №438
Котлета "Сюрприз"	100	11,76	11,44	16,10	214,35	ТТК №803
Картофельное пюре по-домашнему (гарнир)	180	3,79	5,20	27,40	173,00	ТТК №333
Чай черный с сахаром и лимоном	200/5	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК №810
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
Итого за прием пищи:	615	19,05	17,04	74,90	529,35	

Зав. производством _____



Ежедневное меню

12 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ланч						
Ассорти помидоры и огурцы соленые	100	0,95	0,10	1,65	12,00	ТТК №126
Нагеттсы	100	20,48	3,60	4,60	132,45	ТТК №172
Макаронные изделия отварные с овощами (гарнир)	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	29,57	11,00	137,18	529,98	

Зав. производством _____