



Утверждаю В.А. Андреева  
 Директор ИОУ, Института ИИ  
В.А. Андреева  
 1857

Ежедневное меню

1 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 (помидоры соленые)	60	0,66	0,06	0,96	7,80	ТТК №439
Суп овощной «Калейдоскоп» на курином бульоне	250	6,03	2,42	13,06	102,09	ТТК №568
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
Булочка "Аппетитная с кунжутом"	70	6,72	4,83	39,41	229,30	ТТК №400
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>33,59</b>	<b>26,63</b>	<b>109,21</b>	<b>822,39</b>	

Зав. производством Яковлева ИЕ



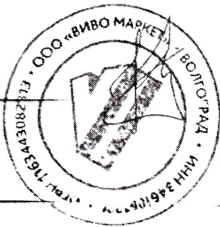
Утверждаю *С.А. Андреева*  
Директор М.О.У. Филиала № 11  
*С.А. Андреева*

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
Суп картофельный с мясными фрикадельками и вермишелью	250/32	9,87	6,16	17,28	168,27	ТТК №401
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
Булочка с чесноком	70	3,40	1,20	21,70	110,60	ТТК №125
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>922</b>	<b>34,24</b>	<b>24,66</b>	<b>112,64</b>	<b>816,67</b>	

Зав. производством *Александрова И.С.*



Утверждаю

*В.А. Дугарева*  
Директор ИОУ «Тельмановский ИИ»  
В.А. Дугарева

Ежедневное меню

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Ланч</b>						
Морковь по-корейски	60	0,78	1,86	4,20	35,40	ТТК №326
Суп картофельный с бобовыми (горох) на костном бульоне	250	8,30	6,00	20,00	168,40	ТТК №402
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
Круассан "Наслаждение"	40	3,84	10,92	23,84	209,20	ТТК №495
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>24,26</b>	<b>30,67</b>	<b>111,03</b>	<b>820,70</b>	

Зав. производством

*Дугарева В.А.*



Утверждаю  
 \_\_\_\_\_  
 Директор МОУ "Гимназия №1"  
 Е. А. Андуреева

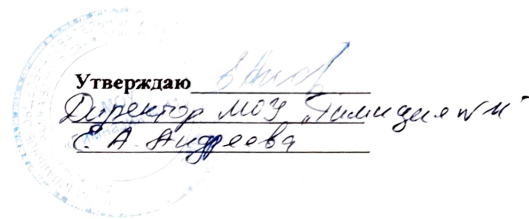
Ежедневное меню

4 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 (помидоры соленые)	60	0,66	0,06	0,96	7,80	ТТК №439
Борщ Брутальный на костном бульоне	250	2,80	4,50	10,00	91,00	ТТК №200
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
Булочка "Аппетитная с кунжутом"	70	6,72	4,83	39,41	229,30	ТТК №400
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>37,90</b>	<b>36,84</b>	<b>103,67</b>	<b>919,30</b>	

Зав. производством \_\_\_\_\_

*Александрова Н.Е.*



Ежедневное меню

5 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)	60	0,48	0,06	1,02	6,60	ТТК №438
Суп-харчо на костном бульоне	250	3,14	2,83	18,93	115,75	ТТК №374
Запеканка «Курочка по-деревенски»	300	11,24	17,79	21,50	294,00	ТТК №529
Булочка с чесноком	70	3,40	1,20	21,70	110,60	ТТК №125
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>21,06</b>	<b>22,18</b>	<b>98,05</b>	<b>681,95</b>	

Зав. производством

*Александрова И.Е.*



Утверждаю

*С. А. Андреева*  
Директор ООО «Виво Маркет» и т.  
С. А. Андреева

Ежедневное меню

7 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 (помидоры соленые)	60	0,66	0,06	0,96	7,80	ТТК №439
Борщ Брутальный на костном бульоне	250	2,80	4,50	10,00	91,00	ТТК №200
Отбивная из куриного филе с овощами и сыром	100	20,30	22,40	1,00	287,00	ТТК №120
Макаронные изделия отварные «Фарфалле по-волгоградски» (гарнир)	180/5	18,75	6,11	128,74	657,00	ТТК №16
Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,10	0,10	14,20	59,20	ТТК №52
Булочка с чесноком	70	3,40	1,20	21,70	110,60	ТТК №125
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>	<b>48,41</b>	<b>34,67</b>	<b>191,1</b>	<b>1283,6</b>	

Зав. производством

*Андреева С.А.*



Утверждаю

Директор ООО «Виво Маркет» ИИ  
В. А. Андреева

Ежедневное меню

8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Ланч</b>						
Морковь по-корейски	60	0,78	1,86	4,20	35,40	ГТК №326
Суп-лапша по-домашнему с курочкой	250	3,07	2,75	21,47	125,08	ГТК №404
Зрза «Мясной митбол»	100	15,03	14,30	3,67	206,00	ГТК №312
Каша рисовая рассыпчатая "Янтарная" (гарнир)	180	3,94	2,34	44,35	219,72	ГТК №497
Круассан "Наслаждение"	40	3,84	10,92	23,84	209,20	ГТК №495
Компот из сушеных ягод (изюм)	200	0,40	0,10	21,50	88,50	ГТК №570
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ГТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>29,46</b>	<b>32,57</b>	<b>133,53</b>	<b>954,90</b>	

Зав. производством

*Антонова ИЕ*







Утверждаю

Директор ИОУ "Тимуровский"  
Е. А. Андреева

Ежедневное меню

10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Ланч</b>						
Морковь по-корейски	60	0,78	1,86	4,20	35,40	ТТК №326
Суп с «Морской говядиной»	250	7,98	2,20	11,52	101,79	ТТК №567
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
Булочка с чесноком	70	3,40	1,20	21,70	110,60	ТТК №125
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>30,74</b>	<b>23,02</b>	<b>115,51</b>	<b>802,15</b>	

Зав. производством

Андреева Е.А.



Утверждаю

*Директор ООО "Виво Маркет" и т.д.*  
Е.А. Агапова

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
Суп картофельный с мясными фрикадельками и вермишелью	250/32	9,87	6,16	17,28	168,27	ТТК №401
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
Круассан "Наслаждение"	40	3,84	10,92	23,84	209,20	ТТК №495
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	71,00	ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>892</b>	<b>31,94</b>	<b>36,40</b>	<b>99,41</b>	<b>863,24</b>	

Зав. производством

*Астахова Н.Е.*