

Утверждаю

ИП Батракова О.В.



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная рисовая №174	200	5,6	9,8	40,6	273,2	174	2011
Сыр (порциями) №15	20	4,5	5,7	0,0	70,6	15	2011
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК №6	
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>12,8</b>	<b>16,1</b>	<b>79,5</b>	<b>517,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>12,8</b>	<b>16,1</b>	<b>79,5</b>	<b>517,6</b>		

Зав производством

Утверждаю

ИП Батракова О.В.



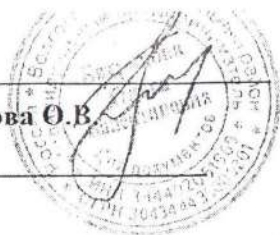
10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Тефтели с рисом №307К	100	12,5	12,5	14,1	217,8	307	2016
Соус томатный №363К	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363	2016
Макаронные изделия отварные с маслом №203	180	6,6	6,9	39,9	247,6	203	2011
Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>23,8</b>	<b>21,6</b>	<b>96,0</b>	<b>671,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>23,8</b>	<b>21,6</b>	<b>96,0</b>	<b>671,0</b>		

Зав производством

Утверждаю  
ИИ Багракова О.В.



Согласовано  
Директор



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Плов из птицы №291	200	20,2	23,7	36,4	439,3	291	2011
Чай с лимоном №377	200/7/15	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>24,2</b>	<b>24,0</b>	<b>74,9</b>	<b>612,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>24,2</b>	<b>24,0</b>	<b>74,9</b>	<b>612,6</b>		

Зав производством

Утверждаю \_\_\_\_\_

ИП Багракова О.В.



Согласовано \_\_\_\_\_

Директор \_\_\_\_\_



**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ**

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	200	5,4	6,6	34,7	220,3	175	2011
Сыр (порциями) №15	20	4,5	5,7	0,0	70,6	15	2011
Какао с молоком №693	200	3,8	3,0	24,5	141,1	693	2004
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК №6	
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>16,3</b>	<b>15,9</b>	<b>83,3</b>	<b>546,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>16,3</b>	<b>15,9</b>	<b>83,3</b>	<b>546,5</b>		

Зав производством \_\_\_\_\_

Утверждаю

ИП Батракова О.В.



Согласовано

Директор



**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ**

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Котлеты или биточки рыбные №234	100/5	13,5	14,5	15,9	248,4	234	2011
Рагу из овощей №143	180	3,1	15,0	16,1	214,2	143	2011
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>	<b>20,5</b>	<b>29,8</b>	<b>70,3</b>	<b>633,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>20,5</b>	<b>29,8</b>	<b>70,3</b>	<b>633,6</b>		

Зав производством

Утверждаю

ИП Батракова О.В.



Согласовано

Директор



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Рагу из птицы №289	200	15,0	17,8	19,5	299,7	289	2011
Чай с лимоном №377	200/7/15	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>19,0</b>	<b>18,1</b>	<b>58,0</b>	<b>473,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>19,0</b>	<b>18,1</b>	<b>58,0</b>	<b>473,0</b>		

Зав производством

Утверждаю  
ИП Батракова О.В.



Согласовано  
Директор



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Тефтели с рисом №307К	100	12,5	12,5	14,1	217,8	307	2016
Соус томатный №363К	30	0,2	0,7	1,5	13,2	363	2016
Каша гречневая рассыпчатая №341К	180	7,4	5,7	33,4	213,9	341	2016
Какао с молоком №693	200	3,8	3,0	24,5	141,1	693	2004
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>26,1</b>	<b>22,1</b>	<b>88,1</b>	<b>654,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>26,1</b>	<b>22,1</b>	<b>88,1</b>	<b>654,9</b>		

Зав производством

Утверждаю

ИП Батракова О.В.



Согласовано

Директор



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная манная вязкая с маслом №302	200	7,2	6,3	41,3	251,6	302	2004
Сыр порция №97	20	4,5	5,7	0,0	70,6	97	2004
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК №6	
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>14,4</b>	<b>12,6</b>	<b>80,2</b>	<b>496,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>14,4</b>	<b>12,6</b>	<b>80,2</b>	<b>496,0</b>		
Зав производством							



Утверждаю

ИП Батракова О.В.



Согласовано

Директор



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Жаркое по-домашнему №436	200	21,5	21,8	19,3	360,5	436	2004
Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>27,6</b>	<b>23,4</b>	<b>68,7</b>	<b>595,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>27,6</b>	<b>23,4</b>	<b>68,7</b>	<b>595,7</b>		

Зав производством

Утверждаю

ИП Батракова О.В.



Согласовано

Директор



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	1,6	0,1	8,9	42,8	ТТК № 1,2,3,4,5	
Птица, тушеная в соусе с овощами №292	200	20,5	25,3	19,7	391,2	292	2011
Чай с лимоном №377	200/7/15	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>24,5</b>	<b>25,6</b>	<b>58,2</b>	<b>564,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>24,5</b>	<b>25,6</b>	<b>58,2</b>	<b>564,5</b>		

Зав производством