



Расчетное 10-ти дневное меню для обеспечения базисным питанием пилотной группы обучающихся № 18, 061



1. Вегетариан

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборные рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БИЙГО ВАРЕНОЕ ВКУР 1Х/0 №317	1шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
КАША МОЛОЧНАЯ ЗАВУР В МАШИНА ТТК №81	250	7,1	9,3	30,8	221,4	ТТК №83	
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ ТТК №305	200	2,1	3,8	15,3	108,4	ТТК №305	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>584</b>	<b>19,8</b>	<b>18,5</b>	<b>80,4</b>	<b>561,2</b>		
<b>Обед</b>							
КАПУСТА КВАШЕНАЯ ТТК №3	100	1,5	0,1	8,5	40,7	ТТК №3	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАШИНА (Г ОРОХ) ТТК №43	250	5,5	5,7	19,1	161,0	ТТК №43	
РЫБА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №78	100/70	19,4	14,0	3,5	128,1	ТТК №78	
РИС ОТВАРНОЙ ТТК №69	180	4,5	13,5	46,8	327,2	ТТК №69	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №51	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №51	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКАРИВАНИ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>39,5</b>	<b>34,2</b>	<b>151,4</b>	<b>996,4</b>		
<b>Полдник</b>							
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С АРТУРОДЕМ ТТК №421	150	18,2	18,6	54,1	450,9	ТТК №421	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК №54	200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54	
ФРУКТЫ СВЕЖЕ (ЯБЛОКО) №318	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>19,1</b>	<b>19,4</b>	<b>89,8</b>	<b>611,6</b>		
<b>Ужин</b>							
ФРИКАДЕЛЬКА МЯСНАЯ В СОУСЕ ТТК №69	100/30	17,9	21,0	19,3	296,5	ТТК №69	
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129	200	4,2	9,3	34,9	245,7	ТТК №129	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №102	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №102	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>27,4</b>	<b>30,7</b>	<b>103,2</b>	<b>761,0</b>		
<b>Ужин 2</b>							
КАСИОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР) №698	180	5,0	4,4	7,0	92,5	698	2004
БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7	ТТК № 178	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>7,3</b>	<b>5,3</b>	<b>22,0</b>	<b>170,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>113,1</b>	<b>108,1</b>	<b>416,8</b>	<b>3 100,4</b>		

Дат. проведения: \_\_\_\_\_



Распечатано 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием учащихся обучающихся

2 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Месяц порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ распис-туры	Сборные рецепты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЕЩАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ТТК №102	250	6,3	9,1	27,4	247,5	ТТК №102	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №180	30/10/10	4,7	5,1	17,1	140,9	ТТК №180	
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ ТТК №304	200	2,7	2,7	18,5	136,2	ТТК №304	
БАТОН	60	4,6	1,8	30,1	155,4	ТТК № 178	
<b>Итого за завтрак пищи:</b>	<b>560</b>	<b>18,3</b>	<b>18,7</b>	<b>93,1</b>	<b>689,0</b>		
<b>Обед</b>							
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ЯБРА КАРДИОВСКАЯ) №101	100	1,9	9,2	8,0	121,2	ТТК №205	2004
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ ТТК №205	250	2,3	7,9	16,0	121,8	ТТК №205	
КОТЛЕТЫ ТТК №61	100	15,9	22,2	21,0	301,3	ТТК №61	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ТТК №136	180	5,0	5,2	27,4	173,0	ТТК №136	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОКА ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,2	24,2	114,8	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
<b>Итого за обед пищи:</b>	<b>950</b>	<b>33,7</b>	<b>40,6</b>	<b>147,0</b>	<b>1 065,1</b>		
<b>Полдник</b>							
ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ ТТК №140	150	10,7	16,5	68,0	397,4	ТТК №140	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ) №707	200	1,0	0,2	19,6	89,2	707	2004
<b>Итого за полдник пищи:</b>	<b>350</b>	<b>11,7</b>	<b>16,7</b>	<b>87,6</b>	<b>486,6</b>		
<b>Ужин</b>							
ПАШЕТИКИ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №154	270/50	22,0	19,6	62,5	490,9	ТТК №154	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,2	0,0	15,2	60,0	ТТК №301	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,9	0,5	38,9	183,8	ТТК № 6	
<b>Итого за ужин пищи:</b>	<b>600</b>	<b>28,2</b>	<b>20,1</b>	<b>116,6</b>	<b>734,7</b>		
<b>Ужин 2</b>							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЯБЛОНКА) №698	180	5,0	4,4	7,4	94,3	698	2004
БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	71,7	ТТК № 178	
<b>Итого за ужин пищи:</b>	<b>210</b>	<b>7,3</b>	<b>5,3</b>	<b>22,4</b>	<b>172,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>99,2</b>	<b>101,4</b>	<b>466,7</b>	<b>3 147,4</b>		

Зав. производством



Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения безбедным питанием учащихся

3 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ПШЕНИЦАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЖКАЯ ТТК №108	250	10,6	9,6	47,5	405,0	ТТК №108	
БУТЕРБРОД С ЛЮБИЦОМ ТТК №127	40-10-50	4,7	7,3	51,1	277,2	ТТК №127	
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ ТТК №103	200	2,7	1,4	12,4	66,9	ТТК №103	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №218	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>18,8</b>	<b>19,1</b>	<b>130,0</b>	<b>840,4</b>		
<b>Обед</b>							
ПРОМАНДОР СОЛЕНЫЙ ТТК №27	100	1,1	0,0	2,3	13,6	ТТК №27	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ТТК №87	250	3,9	4,0	11,6	98,4	ТТК №87	
КОГЕЛЕТЫ РУКОВИЧНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	100	14,5	16,2	16,0	258,4	ТТК №62	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ ТТК №163	180	3,7	3,4	28,9	149,8	ТТК №163	
КОМПОТ ИЗ СРЕЖИХ ФРУКТОВ ТТК №32	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №32	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,2	24,3	114,8	ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕЧЕНЬЯНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК №7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>31,5</b>	<b>24,6</b>	<b>126,1</b>	<b>832,7</b>		
<b>Полдник</b>							
ПИРЖОК ПЕЧЕНЬИ С КАПУСТОЙ ТТК №138	150	18,2	21,3	72,9	462,9	ТТК №138	
КОМПОТ ИЗ АБЛУЦИНОВ ТТК №257	200	0,4	0,1	25,2	94,0	ТТК №257	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>18,6</b>	<b>21,4</b>	<b>98,1</b>	<b>556,9</b>		
<b>Ужин</b>							
КОЛЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИЦЕДСКАЯ ТТК №63	100	11,2	10,0	12,3	176,3	ТТК №63	
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ ТТК №180	200	10,1	10,2	47,5	299,6	ТТК №180	
ЧАЙ С САХАРОМ КАКАДЕ ТТК №241	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8	ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕЧЕНЬЯНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК №7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>28,5</b>	<b>20,9</b>	<b>121,1</b>	<b>754,1</b>		
<b>Ужин 2</b>							
КАСЛЮМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (СМЕЖОК) №698	180	4,8	4,4	18,8	137,9	698	2004
БАТОН	30	2,3	0,6	15,0	77,7	ТТК №178	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>7,1</b>	<b>5,3</b>	<b>33,8</b>	<b>215,6</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>104,4</b>	<b>91,2</b>	<b>509,1</b>	<b>3 199,7</b>		

Дан. произведено



Расписание 10-ти дневного меню для обеспечения беспилотным питанием питаниям обучаемых



4 Вариант

Продукты, наименование блюда	Месяц порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Бюджетный период
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАЛЫША ТТК №61	250	7,1	9,3	30,8	223,4	ТТК №83	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВЕРТУХО №137	1шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
КАША С МОЛОКОМ С САХАРОМ ТТК №305	200	2,1	3,8	15,3	108,4	ТТК №305	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>584</b>	<b>19,8</b>	<b>18,5</b>	<b>80,4</b>	<b>561,2</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ТТК №4	100	0,8	0,1	1,7	12,7	ТТК №4	
ШИШ СВЕЖИЙ КАПУСТА С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	250	2,0	4,3	10,0	83,0	ТТК №47	
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №69	100/70	17,9	21,0	19,3	296,5	ТТК №69	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ (АРИН) ТТК №132	180	7,4	8,9	32,5	175,5	ТТК №132	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛУК/ПЕРСИКОВЫЙ) №207	200	1,0	0,2	19,6	83,4	707	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКИНГОВЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>37,5</b>	<b>35,4</b>	<b>136,2</b>	<b>909,4</b>		
<b>Полдник</b>							
ПИРОЖОК С МОРКОВЬЮ ПЕЧЕНЫЙ ТТК №145	150	22,7	12,3	68,4	479,3	ТТК №145	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	0,4	0,6	20,4	84,6	ТТК №53	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №41	200	1,7	0,4	15,7	83,4	341	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>24,8</b>	<b>12,6</b>	<b>104,5</b>	<b>646,7</b>		
<b>Ужин</b>							
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (КРКА КАБАЧКОВАЯ) №101	100	1,9	9,2	8,0	123,2	101	2004
МАКАРОНИКИ С ПЕЧЕНЬЮ ТТК №64	200	19,9	22,5	48,4	451,7	ТТК №64	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКИНГОВЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>29,0</b>	<b>32,4</b>	<b>117,7</b>	<b>855,1</b>		
<b>Ужин 2</b>							
БУТЕРБРОД С ПОВИДОМ ТТК №127	20/15	1,6	0,1	19,2	82,4	ТТК №127	
МОЛОКО ХИЛЯЧЕНОЕ №697	180	5,1	4,4	8,4	94,3	697	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>215</b>	<b>6,7</b>	<b>4,5</b>	<b>27,6</b>	<b>176,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>117,6</b>	<b>103,4</b>	<b>466,4</b>	<b>3149,1</b>		

Зав. производством



Ежесменное 10-ти дневное меню для обеспечения беспалитым питанием учащихся



5 Верный

Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сроки хранения
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамины			
<b>Завтрак</b>								
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ПЕРА КАБАЧКОВАЯ) №101	100	1,9	9,2	8,0	121,2	101	2004	
КОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	200	20,4	25,2	26,8	312,5	ТТК №72		
КОФЕЛИН (4-й вариант) с соусом ТТК №65	200	2,7	2,7	18,5	136,2	ТТК №104		
БЛТЕРКОЛ С МАСЛОМ №1	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1	2004	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6		
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>880</b>	<b>30,3</b>	<b>44,8</b>	<b>87,5</b>	<b>818,8</b>			
<b>Обед</b>								
МОРОЖЕНОЕ ОТВАРИВАЕМОЕ ТТК №128	100	2,0	0,1	6,7	34,0	ТТК №128		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ ТТК №505	250	2,3	3,9	16,6	123,8	ТТК №205		
ТЕФЕЛИН (4-й вариант) с соусом ТТК №65	100/20	11,6	18,2	19,2	224,6	ТТК №65		
КАША ПШЕНИЧНАЯ ПЕРВАЯ (вареная) ТТК №134	180	6,1	8,6	29,3	182,7	ТТК №134		
КОМПОТ ИЗ ЯГОМ ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6		
ХЛЕБ ПЕРЛЕВАНЫЙ	70	4,9	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7		
<b>Итого за обед:</b>	<b>980</b>	<b>30,6</b>	<b>30,8</b>	<b>145,8</b>	<b>906,9</b>			
<b>Полдник</b>								
БУЛЮЧКА ДОМАШНЯЯ ТТК №146	150	12,7	21,0	69,3	418,8	ТТК №146		
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ) №707	200	1,0	0,2	19,6	89,2	707	2004	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>350</b>	<b>18,7</b>	<b>21,2</b>	<b>88,9</b>	<b>508</b>			
<b>Ужин</b>								
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ ТТК №27	100	1,1	0,0	2,3	13,6	ТТК №27		
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	250	19,1	22,8	28,4	396,6	ТТК №66		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ ТТК №201	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №201		
ХЛЕБ ПЕРЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7	ТТК № 7		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6		
<b>Итого за ужин:</b>	<b>670</b>	<b>28,97</b>	<b>28,7</b>	<b>99,78</b>	<b>726,68</b>			
<b>Ужин 2</b>								
КАСЮЛОЛОЖНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР) №698	180	5,6	4,4	7,0	92,5	698	2004	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7	ТТК № 178		
<b>Итого за ужин 2:</b>	<b>210</b>	<b>7,9</b>	<b>5,3</b>	<b>22,0</b>	<b>170,2</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>115,8</b>	<b>125,8</b>	<b>443,9</b>	<b>3 130,6</b>			

Зав. производством



Объяснение 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием учащихся



6 Вариант

Пресн пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборные рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г			
<b>Завтрак</b>							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТЮ №337	1шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНИА ДРУЖБА С МАСЛОМ ТТК №103	250	11,1	16,9	41,0	275,5	ТТК №103	
КОФЕЛЬ ИЗ ИЮБИЦА №647	200	0,1	0,0	28,2	110,3	647	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8	ТТК № 6	
<b>Итого за пресн пиши:</b>	<b>584</b>	<b>21,8</b>	<b>22,5</b>	<b>100,5</b>	<b>615,2</b>		
<b>Обед</b>							
ПРОМИДОР СОЛЕНЫЙ ТТК №27	100	1,1	0,0	2,3	13,6	ТТК №27	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРНО) ТТК №43	250	5,5	5,7	19,1	163,0	ТТК №43	
ТЕФЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ ТТК №38	100	10,6	18,1	25,9	271,7	ТТК №38	
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРИТЬ ТТК №129	200	4,2	9,2	34,9	245,7	ТТК №129	
КОМПОТ ИЗ ЯГОДА ТТК №51	200	0,4	0,1	31,5	88,5	ТТК №51	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
<b>Итого за пресн пиши:</b>	<b>970</b>	<b>30,0</b>	<b>34,1</b>	<b>156,8</b>	<b>1037,8</b>		
<b>Полдник</b>							
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №211	150	18,2	18,6	54,1	450,9	ТТК №211	
СОК ОРУКТОВЫЙ (МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ) №707	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707	2004
<b>Итого за пресн пиши:</b>	<b>350</b>	<b>18,8</b>	<b>18,6</b>	<b>86,1</b>	<b>582,8</b>		
<b>Ужин</b>							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯГОДАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157	250,00	32,5	28,1	32,4	556,1	ТТК №157	
КОМПОТ ИЗ ЯГОДА ТТК №36	200	0,2	0,1	17,4	69,4	ТТК №36	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	229,7	ТТК № 6	
<b>Итого за пресн пиши:</b>	<b>610</b>	<b>40,1</b>	<b>28,8</b>	<b>100,5</b>	<b>855,2</b>		
<b>Ужин 2</b>							
БОУГУРЬ №61	180	4,9	4,4	7,9	98,7	61	2016
БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7	ТТК № 178	
<b>Итого за пресн пиши:</b>	<b>210</b>	<b>7,2</b>	<b>5,3</b>	<b>22,9</b>	<b>176,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>117,9</b>	<b>109,1</b>	<b>472,9</b>	<b>3 267,4</b>		

Зав. производством \_\_\_\_\_



Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием учащихся питаниям обучающихся 12-18 лет



7 Вариант

Прочие пиццы, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КУЧЬ МОЛОЧНАЯ С МАКАРОНИЧНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №83	100	9,8	8,8	29,6	225,2	ТТК №83	
СУПЕРКОЛ С ПОВИДОМ ТТК №127	40/10/50	4,7	7,5	51,1	277,2	ТТК №127	
НАГЕТ МОЛОЧНЫЙ С САХАРОМ ТТК №103	200	2,7	1,4	12,4	66,9	ТТК №103	
<b>Итого за прочие пиццы:</b>	<b>600</b>	<b>17,2</b>	<b>17,5</b>	<b>93,1</b>	<b>569,4</b>		
<b>Обед</b>							
КАПУСТА КВАШЕНАЯ ТТК №1	100	1,5	0,1	8,5	40,7	ТТК №1	
СУП ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЛЕМ ТТК №17	250	2,0	4,3	10,0	88,0	ТТК №17	
КОТЛЕТЫ ПУШЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	100	14,5	16,2	16,0	258,4	ТТК №62	
САЛАД РЫБНЫЙ С ОВОЩАМИ ТТК №180	180	9,1	9,2	42,8	269,6	ТТК №180	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52	
ХЛЕБ ПУШЕННЫЙ	50	3,7	0,2	24,2	114,8	ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКСЕВАННЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
<b>Итого за прочие пиццы:</b>	<b>950</b>	<b>35,4</b>	<b>30,8</b>	<b>144,6</b>	<b>969,2</b>		
<b>Полдник</b>							
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ ТТК №138	150	18,2	21,2	72,9	462,9	ТТК №138	
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ТТК №257	200	0,4	0,1	25,2	94,0	ТТК №257	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №138	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
<b>Итого за прочие пиццы:</b>	<b>550</b>	<b>19,26</b>	<b>22,18</b>	<b>117,08</b>	<b>648,1</b>		
<b>Ужин</b>							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5	100	1,1	0,1	8,5	40,7	ТТК №5	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЖЕЛТОВОДЯНАЯ ТТК №61	100	11,2	10,0	12,3	176,2	ТТК №61	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С РИЗ ТТК №135	180	4,6	8,6	29,2	179,0	ТТК №135	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241	
ХЛЕБ ПУШЕННЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8	ТТК № 6	
<b>Итого за прочие пиццы:</b>	<b>650</b>	<b>22,1</b>	<b>19,1</b>	<b>99,2</b>	<b>614,8</b>		
<b>Ужин 2</b>							
КАНСМОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (СЛИВОК) №609	180	4,8	4,4	18,8	137,9	608	2004
БАТОН	30	2,2	0,9	15,0	72,7	ТТК № 178	
<b>Итого за прочие пиццы:</b>	<b>210</b>	<b>7,1</b>	<b>5,3</b>	<b>33,8</b>	<b>210,6</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>101,2</b>	<b>94,9</b>	<b>487,9</b>	<b>3 017,1</b>		

Дан. произведено



Экспертное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием сотрудников питаниям обучающихся 12,18 (ветува) с/з



8 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-тура	Сборник рецептур
		Белок, г	Жир, г	Углевод, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША МОЛОЧНАЯ ЖЕЛТКАЯ МАННАЯ ТТК №83	250	7,1	9,3	30,8	221,4	ТТК №83	
БУТЕРБРОД С БУРОМ ТТК №80	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №80	
КАША С МОЛОКОМ С ЧАЙНОМ ТТК №205	200	2,1	3,8	15,3	108,4	ТТК №205	
БАТОН	50	3,9	1,5	25,1	129,5	ТТК № 178	
<b>Итого за пример пищи:</b>	<b>550</b>	<b>17,8</b>	<b>19,7</b>	<b>88,3</b>	<b>611,2</b>		
<b>Обед</b>							
КУЧМЕД СОЛЕНЫЙ ТТК №4	100	0,8	0,1	1,7	12,7	ТТК №4	
КУЧ ИЗ ОВОЩЕЙ ТТК №205	250	2,3	2,9	16,0	123,8	ТТК №205	
ДВОМ ИЛ ПТИЦЫ ТТК №67	200	19,6	31,5	37,2	471,7	ТТК №67	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ С УГОРЬКОВ ТТК №51	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №51	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКАРИЦЫ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
<b>Итого за пример пищи:</b>	<b>870</b>	<b>31,3</b>	<b>35,4</b>	<b>128,4</b>	<b>945,5</b>		
<b>Полдник</b>							
ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ ТТК №140	150	10,7	16,5	68,0	397,4	ТТК №140	
СОК ФРУКТОВЫЙ (АННАСОВЫЙ) №707	200	0,6	0,2	22,9	100,9	707	2004
<b>Итого за пример пищи:</b>	<b>350</b>	<b>11,3</b>	<b>16,7</b>	<b>90,9</b>	<b>498,3</b>		
<b>Ужин</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГ А С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152	250/50	28,7	27,2	59,6	606,5	ТТК №152	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №697	200	5,6	4,9	9,3	104,8	697	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	229,7	ТТК № 6	
<b>Итого за пример пищи:</b>	<b>600</b>	<b>41,7</b>	<b>32,7</b>	<b>117,6</b>	<b>941,0</b>		
<b>Ужин 2</b>							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЯЖЕНКА) №698	180	5,0	4,4	7,4	94,3	698	2004
БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7	ТТК № 178	
<b>Итого за пример пищи:</b>	<b>210</b>	<b>7,3</b>	<b>5,3</b>	<b>22,4</b>	<b>172,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>109,4</b>	<b>109,8</b>	<b>417,6</b>	<b>3 167,9</b>		

Зам. производителя





Экспертное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием пятиклассных обучающихся 12-18 лет

9 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ПШЕНИЦАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЖКАЯ ТТК №108	250	10,6	9,6	47,5	405,0	ТТК №108	
БУТЕРБРОД С ТВОРОЖКОМ ТТК №127	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3	ТТК №127	
ЯЙЦО НАРЕЗНОЕ ВКУРГУЮ №337	1шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>614</b>	<b>21,0</b>	<b>21,9</b>	<b>113,9</b>	<b>808,9</b>		
<b>Обед</b>							
МОРОЖЕНОЕ ОТВАРАЯ ТТК №128	100	2,0	0,1	6,7	34,0	ТТК №128	
СУП С МАКАРОНИКАМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №45	250	2,4	5,3	15,7	121,0	ТТК №45	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ ТТК №78	100/30	19,4	14,0	3,5	128,1	ТТК №78	
РИС ОТВАРАЯ ТТК №69	180	4,5	13,8	46,8	327,3	ТТК №69	
КОК ФРУКТОВЫЙ (СЛОИЧНЫЙ) №307	200	1,0	0,2	19,6	89,2	707	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
<b>Итого за обед:</b>	<b>980</b>	<b>37,5</b>	<b>34,0</b>	<b>145,4</b>	<b>952,9</b>		
<b>Полдник</b>							
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №421	150	18,2	18,6	54,1	450,9	ТТК №421	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ФРУКТОВ И ЯГОД ТТК №422	200	0,2	0,1	32,3	130,5	ТТК №422	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №341	200	1,7	0,4	15,7	83,4	341	2011
<b>Итого за полдник:</b>	<b>550</b>	<b>20,05</b>	<b>19,1</b>	<b>102,05</b>	<b>664,95</b>		
<b>Ужин</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ТТК №4	100	0,8	0,1	1,7	12,7	ТТК №4	
ЖАРКОЕ ПО-ДРЕВЕНСКИ ТТК №48	200	14,4	29,8	22,9	366,9	ТТК №48	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №647	200	0,1	0,0	28,2	110,2	647	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	34,0	160,8	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,2	12,3	59,4	ТТК № 7	
<b>Итого за ужин:</b>	<b>600</b>	<b>22,4</b>	<b>30,6</b>	<b>99,1</b>	<b>710,1</b>		
<b>Ужин 2</b>							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР) №698	180	5,0	4,4	7,0	92,5	698	2004
САЛОМ	30	2,3	0,9	15,0	77,7	ТТК № 178	
<b>Итого за ужин 2:</b>	<b>210</b>	<b>7,3</b>	<b>5,3</b>	<b>22,0</b>	<b>170,2</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>108,2</b>	<b>110,9</b>	<b>482,4</b>	<b>3 306,8</b>		

Зам. производителя



Ежесменное 10-ти дневное меню для обеспечения беспалитым пятидневным питанием обучающихся 12-18 лет



10 Вариант

Прочие пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Занятия</b>							
КАША ОВЯННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №101	250	12,6	13,3	47,2	334,2	ТТК №101	
БУТЫРЬКОД С БИРОМ ТТК №180	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №180	
РИСЕЛЬ ИЗ МЯГКОГО ТТК №644	200	0,4	0,1	33,3	138,0	644	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №218	200	0,8	0,8	19,0	91,2	318	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>17,9</b>	<b>19,3</b>	<b>116,5</b>	<b>713,3</b>		
<b>Обед</b>							
КАПУСТА КВАШЕНАЯ ТТК №3	100	1,5	0,1	8,5	40,7	ТТК №3	
ЩИ ИЗ СВЕЖИХ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	250	2,0	4,3	10,0	88,0	ТТК №47	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60	100/50	17,9	21,0	19,5	296,5	ТТК №60	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРОМ С РЫ ТТК №135	180	4,6	8,6	29,8	179,0	ТТК №135	
КОМПОТ ИЗ РЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,2	24,3	114,8	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>34,3</b>	<b>35,0</b>	<b>134,6</b>	<b>916,7</b>		
<b>Полдник</b>							
ПИРОЖОК С МОРКОВЬЮ ПЕЧЕННЫЙ ТТК №143	150	22,7	12,2	68,4	479,3	ТТК №143	
КОМПОТ ИЗ ВЛИЩИ ТТК №336	200	0,2	0,1	17,8	69,4	ТТК №336	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>22,9</b>	<b>12,3</b>	<b>86,2</b>	<b>548,7</b>		
<b>Ужин</b>							
ДАШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №154	250/50	20,3	19,0	55,8	437,0	ТТК №154	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРАМЕ ТТК №241	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	229,7	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>27,9</b>	<b>19,6</b>	<b>119,5</b>	<b>724,7</b>		
<b>Ужин 2</b>							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР) №698	180	5,0	4,4	7,4	94,3	698	2004
БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7	ТТК № 178	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>7,3</b>	<b>5,3</b>	<b>22,4</b>	<b>172,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>110,3</b>	<b>91,5</b>	<b>478,8</b>	<b>3 075,4</b>		

Дат. производства \_\_\_\_\_