



Утверждаю

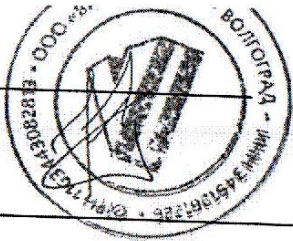
Директор *Р. И. Семенов*
МОУ СШ № 45



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 (помидоры соленые) | 60 | 0,66 | 0,06 | 0,96 | 7,80 | ТТК №439 |
| 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 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,50 | 71,00 | ТТК №6 |
| Итого за прием пищи: | 570 | 20,84 | 19,38 | 56,74 | 491 | |
| Зав. производством <i>[Signature]</i> | | | | | | |



Ежедневное меню

Утверждаю

Директор

Игорь



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 |
| 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 |
| 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: | 570 | 20,97 | 17,30 | 73,66 | 537,80 | |
| Зав. производством <i>Игорь</i> | | | | | | |



Утверждаю

Директор

М.П.

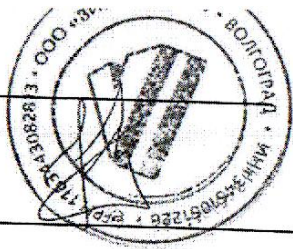


Ежедневное меню

3 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Ланч | | | | | | |
| Морковь по-корейски | 60 | 0,78 | 1,86 | 4,20 | 35,40 | ТТК №326 |
| 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 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,50 | 71,00 | ТТК №6 |
| Итого за прием пищи: | 470 | 12,12 | 13,75 | 67,19 | 443,10 | |

Зав. производством



Утверждаю

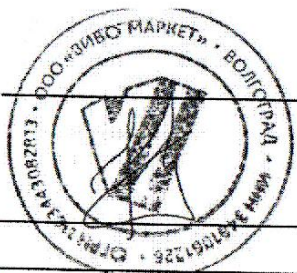
Директор *А.И. Давыдова*
МОУ СОШ № 45



Ежедневное меню

4 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 |
| 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 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,50 | 71,00 | ТТК №6 |
| Итого за прием пищи: | 570 | 28,38 | 27,51 | 54,26 | 599,00 | |
| Зав. производством _____ | | | | | | |



Утверждаю

Директор

М.В. Сидорова

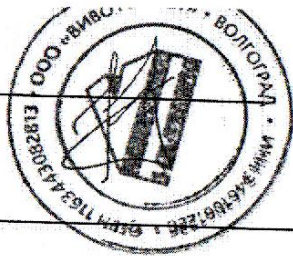


Ежедневное меню

5 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) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,60 | ТТК №438 |
| Запеканка «Курочка по-деревенски» | 300 | 11,24 | 17,79 | 21,50 | 294,00 | ТТК №529 |
| 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: | 590 | 14,52 | 18,15 | 57,42 | 455,6 | |

Зав. производством *М.В. Сидорова*



Утверждаю

Директор *Р. И. Степанов*
МОУ СШ № 45



Ежедневное меню

7 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 |
| 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 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,50 | 71,00 | ТТК №6 |
| Итого за прием пищи: | 575 | 42,21 | 28,97 | 159,4 | 1082 | |
| Зав. производством _____ | | | | | | |

[Handwritten signature]

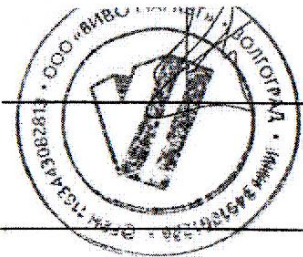


Утверждаю *[Signature]*
 Директор *В.И. Смирнова*
 МОУ СШ № 45

Ежедневное меню

8 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Ланч | | | | | | |
| Морковь по-корейски | 60 | 0,78 | 1,86 | 4,20 | 35,40 | ТТК №326 |
| Зраза «Мясной митбол» | 100 | 15,03 | 14,30 | 3,67 | 206,00 | ТТК №312 |
| Каша рисовая рассыпчатая "Янтарная" (гарнир) | 180 | 3,94 | 2,34 | 44,35 | 219,72 | ТТК №497 |
| Компот из сушеных ягод (изюм) | 200 | 0,40 | 0,10 | 21,50 | 88,50 | ТТК №570 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,50 | 71,00 | ТТК №6 |
| Итого за прием пищи: | 570 | 22,55 | 18,9 | 88,22 | 620,62 | |
| Зав. производством <i>[Signature]</i> | | | | | | |



Утверждаю

Директор

А. И. Сидорова

МОУ СШ № 45



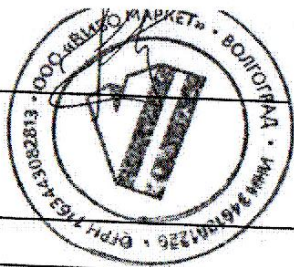
Ежедневное меню

9 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) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,60 | ТТК №438 |
| Рыбные палочки | 110 | 2,31 | 3,17 | 11,55 | 84,68 | ТТК №571 |
| Картофель по-деревенски с паприкой (гарнир) | 180 | 5,22 | 5,72 | 17,93 | 146,00 | ТТК №311 |
| 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 | 10,81 | 9,25 | 65,40 | 392,28 | |

Зав. производством

[Handwritten signature]



Утверждаю

Директор *Я. И. Верещагин*
 МОУ СШ № 45



Ежедневное меню

10 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---------------------------------------|--------------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Ланч | | | | | | |
| Морковь по-корейски | 60 | 0,78 | 1,86 | 4,20 | 35,40 | ТТК №326 |
| 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 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,50 | 71,00 | ТТК №6 |
| Итого за прием пищи: | 570 | 19,36 | 19,62 | 82,29 | 589,76 | |
| Зав. производством | <i>[Signature]</i> | | | | | |



Утверждаю

Директор *Д.И. Свирякова*
 МОУ СШ № 45



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 |
| 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 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,50 | 71,00 | ТТК №6 |
| Итого за прием пищи: | 570 | 18,23 | 19,32 | 58,29 | 485,77 | |
| Зав. производством _____ | | | | | | |