

Утверждаю

Директор ООО «Связь-К»

Киселев Д.Г.

Согласовано

Н.о.директора ГБОУ Котловский промышленно-экономический техникум

Нусерова А.В.

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

1 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |
| Завтрак                                     |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337                   | 100г         | 7,9              | 7,1     | 0,4         | 97,5                             | 337          | 2004                |
| КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ ТТК №83         | 250          | 9,1              | 11,9    | 30,8        | 228,0                            | ТТК №83      |                     |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301            | 200          | 0,3              | 0,0     | 15,2        | 60,0                             | ТТК №301     |                     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 70           | 5,1              | 0,4     | 34,0        | 160,8                            | ТТК № 6      |                     |
| Итого за прием пищи:                        | 584          | 22,4             | 19,4    | 80,4        | 546,3                            |              |                     |
| Обед                                        |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| КАПУСТА КВАШЕНАЯ ТТК №3                     | 100          | 1,5              | 0,1     | 8,5         | 40,7                             | ТТК №3       |                     |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК №43 | 250          | 5,5              | 5,7     | 19,1        | 163,0                            | ТТК №43      |                     |
| РЫБНАЯ ПОДЖАРКА ТТК №679                    | 130          | 17,1             | 15,9    | 7,3         | 155,2                            | ТТК №679     |                     |
| РИС ОТВАРНОЙ ТТК №69                        | 180          | 4,5              | 13,5    | 46,8        | 327,3                            | ТТК №69      |                     |
| КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53        | 200          | 0,4              | 0,0     | 20,4        | 84,0                             | ТТК №53      |                     |
| 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      |                     |
| Итого за прием пищи:                        | 980          | 37,2             | 36,1    | 155,2       | 1 023,5                          |              |                     |
| Всего за день:                              |              | 59,6             | 55,5    | 235,6       | 1 569,8                          |              |                     |

Зав. производством

## 2 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |
| Завтрак                               |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ЯЧНЕВАЯ ТТК №789 | 250          | 9,1              | 11,9    | 30,8        | 228,0                            | ТТК №789     |                     |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380            | 30/10/10     | 4,7              | 5,1     | 17,1        | 149,9                            | ТТК №380     |                     |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302                | 200          | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58,0                             | ТТК №302     |                     |
| БАТОН                                 | 60           | 4,6              | 1,8     | 30,1        | 155,4                            | ТТК № 178    |                     |
| ФРУКТЫ СЕЗОНА (ЯБЛОКО) №330           | 200          | 0,8              | 0,8     | 10,0        | 91,2                             | 339          | 7011                |
| Итого за прием пищи:                  | 760          | 19,4             | 19,6    | 112,0       | 682,5                            |              |                     |
| Обед                                  |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128             | 100          | 2,0              | 0,1     | 6,7         | 34,0                             | ТТК №128     |                     |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ ТТК №205                | 250          | 2,3              | 2,9     | 16,0        | 123,8                            | ТТК №205     |                     |
| КОТЛЕТЫ ТТК №61                       | 100          | 15,9             | 22,3    | 21,0        | 303,3                            | ТТК №61      |                     |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ТТК №136            | 180          | 5,0              | 5,2     | 27,4        | 173,0                            | ТТК №136     |                     |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 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 ПЕКЛЕВАНЫЙ                       | 70           | 4,5              | 0,6     | 28,8        | 138,5                            | ТТК № 7      |                     |
| Итого за прием пищи:                  | 950          | 33,8             | 31,5    | 145,7       | 975,9                            |              |                     |
| Всего за день:                        |              | 53,2             | 51,1    | 257,7       | 1 658,4                          |              |                     |

Зав. производством \_\_\_\_\_

## 3 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |
| Завтрак                                     |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №108       | 250          | 13,0             | 11,5    | 47,5        | 405,0                            | ТТК №108     |                     |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127               | 40/10/50     | 4,7              | 7,3     | 51,1        | 277,3                            | ТТК №127     |                     |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301            | 200          | 0,3              | 0,0     | 15,2        | 60,0                             | ТТК №301     |                     |
| Итого за прием пищи:                        | 550          | 18,0             | 18,8    | 113,8       | 742,3                            |              |                     |
| Обед                                        |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ 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      |                     |
| ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ ТТК №468 | 200          | 23,7             | 36,0    | 44,7        | 502,3                            | ТТК №468     |                     |
| СОК ФРУКТОВЫЙ (мультифруктовый) №707        | 200          | 0,6              | 0,0     | 32,0        | 131,9                            | 707          | 2004                |
| 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      |                     |
| Итого за прием пищи:                        | 870          | 37,5             | 40,9    | 143,7       | 999,5                            |              |                     |
| Всего за день:                              |              | 55,5             | 59,7    | 257,5       | 1 741,8                          |              |                     |

Зав. производством \_\_\_\_\_

## 4 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
|                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |
| Завтрак                                          |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ ТТК №653 | 250          | 9,8              | 16,3    | 37,8        | 282,3                            | ТТК №653     |                     |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337                        | 1шт          | 7,9              | 7,1     | 0,4         | 97,5                             | 337          | 2004                |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ 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      |                     |
| Итого за прием пищи:                             | 584          | 23,0             | 23,8    | 87,2        | 598,6                            |              |                     |
| Обед                                             |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ТТК №4                           | 100          | 0,8              | 0,1     | 1,7         | 12,7                             | ТТК №4       |                     |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47        | 250          | 2,0              | 4,3     | 10,0        | 88,0                             | ТТК №47      |                     |
| ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60               | 100/30       | 17,9             | 21,0    | 19,3        | 323,4                            | ТТК №60      |                     |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) ТТК №132          | 180          | 7,4              | 8,9     | 32,5        | 175,5                            | ТТК №132     |                     |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53              | 200          | 0,4              | 0,0     | 20,4        | 84,0                             | ТТК №53      |                     |
| 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      |                     |
| Итого за прием пищи:                             | 980          | 36,7             | 35,2    | 137,0       | 936,9                            |              |                     |
| Всего за день:                                   |              | 59,7             | 59,0    | 224,2       | 1 535,5                          |              |                     |

Зав. производством \_\_\_\_\_

## 5 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
|                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |
| Завтрак                                            |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ) №101 | 100          | 1,9              | 9,7     | 8,0         | 123,2                            | 101          | 2004                |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72                          | 200          | 20,4             | 25,2    | 34,0        | 332,5                            | ТТК №72      |                     |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302                             | 200          | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58,0                             | ТТК №302     |                     |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1                              | 30/10        | 2,3              | 7,5     | 14,7        | 135,0                            | 1            | 2004                |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 40           | 3,0              | 0,7     | 19,5        | 91,9                             | ТТК № 6      |                     |
| Итого за прием пищи:                               | 580          | 27,8             | 42,1    | 91,2        | 740,6                            |              |                     |
| Обед                                               |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128                          | 100          | 2,0              | 0,1     | 6,7         | 34,0                             | ТТК №128     |                     |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ ТТК №205                             | 250          | 2,3              | 2,9     | 16,0        | 123,8                            | ТТК №205     |                     |
| ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом ТТК №65             | 100/30       | 12,5             | 18,7    | 19,2        | 224,6                            | ТТК №65      |                     |
| КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (гарнир) ТТК №134              | 180          | 6,3              | 8,6     | 29,3        | 182,7                            | ТТК №134     |                     |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 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 ПЕКЛЕВАНЫЙ                                    | 70           | 4,5              | 0,6     | 28,8        | 138,5                            | ТТК № 7      |                     |
| Итого за прием пищи:                               | 980          | 31,7             | 31,3    | 145,8       | 906,9                            |              |                     |
| Всего за день:                                     |              | 59,5             | 73,4    | 237,0       | 1 647,5                          |              |                     |

Зав. производством \_\_\_\_\_

## 6 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |
| Завтрак                               |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №108 | 250          | 13,0             | 11,3    | 47,3        | 405,0                            | ТТК №108     |                     |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380            | 30/10/10     | 4,7              | 5,1     | 17,1        | 149,9                            | ТТК №380     |                     |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301      | 200          | 0,3              | 0,0     | 15,2        | 60,0                             | ТТК №301     |                     |
| БАТОН                                 | 60           | 4,6              | 1,8     | 30,1        | 155,4                            | ТТК № 178    |                     |
| Итого за прием пищи:                  | 560          | 22,6             | 18,4    | 109,7       | 770,3                            |              |                     |
| Обед                                  |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| КАПУСТА КВАШЕНАЯ ТТК №3               | 100          | 1,5              | 0,1     | 8,5         | 40,7                             | ТТК №3       |                     |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТТК №204     | 250          | 6,2              | 9,4     | 15,0        | 85,9                             | ТТК №204     |                     |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62    | 100          | 14,5             | 16,2    | 16,0        | 258,4                            | ТТК №62      |                     |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129  | 200          | 4,7              | 9,3     | 34,9        | 245,7                            | ТТК №129     |                     |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52       | 200          | 0,1              | 0,1     | 14,2        | 59,2                             | ТТК №52      |                     |
| 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      |                     |
| Итого за прием пищи:                  | 970          | 35,2             | 36,0    | 141,7       | 943,2                            |              |                     |
| Всего за день:                        |              | 57,8             | 54,4    | 251,6       | 1 713,5                          |              |                     |

Зав. производством \_\_\_\_\_

## 7 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|-----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
|                                         |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |
| Завтрак                                 |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №101   | 250          | 13,1             | 13,3    | 47,2        | 334,2                            | ТТК №101     |                     |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127           | 40/10/50     | 4,7              | 7,3     | 51,1        | 277,3                            | ТТК №127     |                     |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302                  | 200          | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58,0                             | ТТК №302     |                     |
| Итого за прием пищи:                    | 550          | 18,0             | 20,6    | 113,3       | 669,5                            |              |                     |
| Обед                                    |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ТТК №4                   | 100          | 0,8              | 0,1     | 1,7         | 12,7                             | ТТК №4       |                     |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ТТК №87                | 250          | 3,9              | 4,0     | 11,6        | 98,4                             | ТТК №87      |                     |
| КОТЛЕТЫ ТТК №61                         | 100          | 15,9             | 22,3    | 21,0        | 303,3                            | ТТК №61      |                     |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) ТТК №132 | 180          | 7,4              | 8,9     | 32,5        | 175,5                            | ТТК №132     |                     |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53     | 200          | 0,4              | 0,0     | 20,4        | 84,0                             | ТТК №53      |                     |
| 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      |                     |
| Итого за прием пищи:                    | 950          | 36,6             | 36,2    | 140,3       | 927,2                            |              |                     |
| Всего за день:                          |              | 54,6             | 56,8    | 253,6       | 1 596,7                          |              |                     |

Зав. производством \_\_\_\_\_

## 8 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                                | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|---------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
|                                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |
| Завтрак                                                       |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337                                     | 1шт          | 7,9              | 7,1     | 0,4         | 97,5                             | 337          | 2004                |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ ТТК №103 | 250          | 11,1             | 16,9    | 41,0        | 275,5                            | ТТК №103     |                     |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241                                | 200          | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58,0                             | ТТК №241     |                     |
| УПЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                | 70           | 5,1              | 0,4     | 34,0        | 160,8                            | ТТК № 6      |                     |
| Итого за прием пищи:                                          | 584          | 24,3             | 24,4    | 90,4        | 591,8                            |              |                     |
| Обед                                                          |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128                                     | 100          | 2,0              | 0,1     | 6,7         | 34,0                             | ТТК №128     |                     |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК №43                   | 250          | 5,5              | 5,7     | 19,1        | 163,0                            | ТТК №43      |                     |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ ТТК №38                                 | 100          | 10,6             | 18,1    | 25,9        | 273,7                            | ТТК №38      |                     |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129                          | 200          | 4,7              | 9,3     | 34,9        | 245,7                            | ТТК №129     |                     |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 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 ПЕКЛЕВАНЫЙ                                               | 70           | 4,5              | 0,6     | 28,8        | 138,5                            | ТТК № 7      |                     |
| Итого за прием пищи:                                          | 970          | 31,4             | 34,2    | 161,2       | 1 058,2                          |              |                     |
| Всего за день:                                                |              | 55,7             | 58,6    | 251,6       | 1 650,0                          |              |                     |

Зав. производством \_\_\_\_\_

## 9 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
|                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |
| Завтрак                                      |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85 | 300          | 13,1             | 12,5    | 29,6        | 225,2                            | ТТК №85      |                     |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127                | 40/10/50     | 4,7              | 7,3     | 51,1        | 277,3                            | ТТК №127     |                     |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302                       | 200          | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58,0                             | ТТК №302     |                     |
| Итого за прием пищи:                         | 600          | 18,0             | 19,8    | 95,7        | 560,5                            |              |                     |
| Обед                                         |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| КАПУСТА КВАШЕНАЯ ТТК №3                      | 100          | 1,5              | 0,1     | 8,5         | 40,7                             | ТТК №3       |                     |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47    | 250          | 4,0              | 4,3     | 10,0        | 88,0                             | ТТК №47      |                     |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62           | 100          | 14,5             | 16,2    | 16,0        | 258,4                            | ТТК №62      |                     |
| КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ ТТК №180              | 180          | 9,1              | 14,5    | 42,8        | 297,2                            | ТТК №180     |                     |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52              | 200          | 0,1              | 0,1     | 14,2        | 59,2                             | ТТК №52      |                     |
| 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      |                     |
| Итого за прием пищи:                         | 950          | 35,4             | 36,1    | 144,6       | 996,8                            |              |                     |
| Всего за день:                               |              | 53,4             | 55,9    | 240,3       | 1 557,3                          |              |                     |

Зав. производством \_\_\_\_\_

## 10 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |
| Завтрак:                            |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ ТТК №83 | 250          | 9,1              | 11,9    | 30,8        | 228,0                            | ТТК №83      |                     |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380          | 30/10/10     | 4,7              | 5,1     | 17,1        | 149,9                            | ТТК №380     |                     |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301    | 200          | 0,3              | 0,0     | 15,2        | 60,0                             | ТТК №301     |                     |
| БАТОН                               | 50           | 3,9              | 1,5     | 25,1        | 129,5                            | ТТК № 178    |                     |
| Итого за прием пищи:                | 550          | 18,0             | 18,6    | 88,2        | 567,4                            |              |                     |
| Обед:                               |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ТТК №4              | 100          | 0,8              | 0,1     | 1,7         | 12,7                             | ТТК №4       |                     |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ ТТК №205              | 250          | 2,3              | 2,9     | 16,0        | 123,8                            | ТТК №205     |                     |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67               | 200          | 21,8             | 31,5    | 37,2        | 471,7                            | ТТК №67      |                     |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53 | 200          | 0,4              | 0,0     | 20,4        | 84,0                             | ТТК №53      |                     |
| 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      |                     |
| Итого за прием пищи:                | 870          | 33,5             | 35,4    | 128,4       | 945,5                            |              |                     |
| Всего за день:                      |              | 51,5             | 53,9    | 216,6       | 1 512,8                          |              |                     |

Зав. производством \_\_\_\_\_

## 11 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |
| Завтрак                               |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №108 | 250          | 13,0             | 11,5    | 47,5        | 405,0                            | ТТК №108     |                     |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127         | 40/10/50     | 4,7              | 7,3     | 51,1        | 277,3                            | ТТК №127     |                     |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337             | 1шт          | 7,9              | 7,1     | 0,4         | 97,5                             | 337          | 2004                |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302                | 200          | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58,0                             | ТТК №302     |                     |
| Итого за прием пищи:                  | 614          | 25,9             | 28,9    | 114,0       | 937,9                            |              |                     |
| Обед                                  |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128             | 100          | 2,0              | 0,1     | 6,7         | 34,0                             | ТТК №128     |                     |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46   | 250          | 2,4              | 5,3     | 15,7        | 121,0                            | ТТК №46      |                     |
| РЫБНАЯ ПОДЖАРКА ТТК №679              | 130          | 17,1             | 15,9    | 7,3         | 155,2                            | ТТК №679     |                     |
| РИС ОТВАРНОЙ ТТК №69                  | 180          | 4,5              | 13,5    | 46,8        | 327,3                            | ТТК №69      |                     |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52       | 200          | 0,1              | 0,1     | 14,2        | 59,2                             | ТТК №52      |                     |
| 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      |                     |
| Итого за прием пищи:                  | 980          | 34,3             | 35,8    | 143,8       | 950,0                            |              |                     |
| Всего за день:                        |              | 60,1             | 61,7    | 257,8       | 1 787,8                          |              |                     |

Зав. производством \_\_\_\_\_

## 12 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|-------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
|                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |
| Завтрак                                   |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №101     | 250          | 13,1             | 13,3    | 47,2        | 334,2                            | ТТК №101     |                     |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380                | 30/10/10     | 4,7              | 5,1     | 17,1        | 149,9                            | ТТК №380     |                     |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301          | 200          | 0,3              | 0,0     | 15,2        | 60,0                             | ТТК №301     |                     |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338               | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                             | 338          | 2011                |
| Итого за прием пищи:                      | 700          | 18,9             | 19,2    | 98,5        | 635,3                            |              |                     |
| Обед                                      |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| КАПУСТА КВАШЕНАЯ ТТК №3                   | 100          | 1,5              | 0,1     | 8,5         | 40,7                             | ТТК №3       |                     |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47 | 250          | 2,0              | 4,3     | 10,0        | 88,0                             | ТТК №47      |                     |
| ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60        | 100/30       | 17,9             | 21,0    | 19,3        | 323,4                            | ТТК №60      |                     |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) ТТК №132   | 180          | 7,4              | 8,9     | 32,5        | 175,5                            | ТТК №132     |                     |
| СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный) №707             | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7        | 80,3                             | 707          | 2004                |
| 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      |                     |
| Итого за прием пищи:                      | 960          | 37,9             | 35,4    | 141,1       | 961,2                            |              |                     |
| Всего за день:                            |              | 56,8             | 54,6    | 239,6       | 1 596,5                          |              |                     |

Зав. производством \_\_\_\_\_

## 13 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
|                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |
| Завтрак                                            |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ) №101 | 100          | 1,9              | 9,2     | 8,0         | 123,2                            | 101          | 2004                |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72                          | 200          | 20,4             | 25,2    | 34,0        | 332,5                            | ТТК №72      |                     |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1                              | 40/10        | 3,1              | 7,5     | 19,6        | 158,0                            | 1            | 2004                |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241                     | 200          | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58,0                             | ТТК №241     |                     |
| Итого за прием пищи:                               | 550          | 23,6             | 41,9    | 76,6        | 671,7                            |              |                     |
| Обед                                               |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ТТК №4                             | 100          | 0,8              | 0,1     | 1,7         | 12,7                             | ТТК №4       |                     |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК №43        | 250          | 5,5              | 5,7     | 19,1        | 163,0                            | ТТК №43      |                     |
| КОТЛЕТЫ ТТК №61                                    | 100          | 15,9             | 22,3    | 21,0        | 303,3                            | ТТК №61      |                     |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129               | 180          | 4,2              | 8,4     | 36,6        | 221,1                            | ТТК №129     |                     |
| СОК ФРУКТОВЫЙ (мультифруктовый) №707               | 200          | 0,6              | 0,0     | 32,0        | 131,9                            | 707          | 2004                |
| 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      |                     |
| Итого за прием пищи:                               | 950          | 35,2             | 37,4    | 163,5       | 1 085,3                          |              |                     |
| Всего за день:                                     |              | 60,8             | 79,3    | 240,1       | 1 757,0                          |              |                     |

Зав. производством \_\_\_\_\_

## 14 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                                | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|---------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
|                                                               |              | Вода, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |
| Завтрак                                                       |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ ТТК №103 | 250          | 11,1             | 16,9    | 41,0        | 275,5                            | ТТК №103     |                     |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380                                    | 30/10/10     | 4,7              | 5,1     | 17,1        | 149,9                            | ТТК №380     |                     |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302                                        | 200          | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58,0                             | ТТК №302     |                     |
| БАТОН                                                         | 60           | 4,6              | 1,8     | 30,1        | 155,4                            | ТТК № 178    |                     |
| Итого за прием пищи:                                          | 560          | 20,6             | 23,8    | 103,2       | 638,8                            |              |                     |
| Обед                                                          |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ ТТК №27                                      | 100          | 1,1              | 0,0     | 2,3         | 13,6                             | ТТК №27      |                     |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ ТТК №205                                        | 250          | 2,3              | 2,9     | 16,0        | 123,8                            | ТТК №205     |                     |
| ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом ТТК №65                        | 100/30       | 12,5             | 18,7    | 19,2        | 224,6                            | ТТК №65      |                     |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) ТТК №132                       | 180          | 7,4              | 8,9     | 32,5        | 175,5                            | ТТК №132     |                     |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 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 ПЕКЛЕВАНЫЙ                                               | 70           | 4,5              | 0,6     | 28,8        | 138,5                            | ТТК № 7      |                     |
| Итого за прием пищи:                                          | 980          | 31,9             | 31,5    | 144,6       | 879,3                            |              |                     |
| Всего за день:                                                |              | 52,5             | 55,3    | 247,8       | 1 518,0                          |              |                     |

Зав. производством \_\_\_\_\_

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 278015872020984066915621024906056358857500955687

Владелец Нусерова Анастасия Владимировна

Действителен с 30.09.2025 по 30.09.2026