

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБПОУ "Фроловский
промышленно-экономический техникум"

_____ Е.Г. Кувшинова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Славия"

_____ Ю.М. Озрокова

М Е Н Ю

1 день Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Яйцо вареное вкрутую	1шт	7,9	7,1	0,4	97,5	337
Каша молочная манная жидкая с маслом	250	9,1	11,9	30,8	228,0	ТТК №83
Чай с сахаром и лимоном	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:	565	22,4	19,4	80,4	546,3	
Обед						
Овощи по сезону	100	1,5	0,1	8,5	40,7	ТТК №3
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,5	5,7	19,1	163,0	ТТК №43
Рыбная поджарка	130	17,1	15,9	7,3	155,2	ТТК №679
Рис отварной	180	4,5	13,5	46,8	327,3	ТТК №69
Компот из смеси сухофруктов	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 пеклеванный	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:	1545	59,6	55,5	235,6	1 569,8	

Директор ООО "Славия"

Зав. Производствам:



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБПОУ "Фроловский
промышленно-экономический техникум"

Е.Г. Кувшинова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Славия"

Ю.М. Озрокова

МЕНЮ

2 день Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная жидкая ячневая	250	9,1	11,9	30,8	228,0	ТТК №789
Бутерброд с сыром	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302
Батон	60	4,6	1,8	30,1	155,4	ТТК № 178
Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338
Итого за прием пищи:	560	19,4	19,6	112,0	682,5	
Обед						
Морковь отварная	100	2,0	0,1	6,7	34,0	ТТК №128
Суп из овощей	250	2,3	2,9	16,0	123,8	ТТК №205
Котлеты	100	15,9	22,3	21,0	303,3	ТТК №61
Картофельное пюре	180	5,0	5,2	27,4	173,0	ТТК №136
Компот из изюма	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 пеклеванный	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:	1510	53,2	51,1	257,7	1 658,4	

Директор ООО "Славия":

Зав. Производствам:



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБПОУ "Фроловский
промышленно-экономический техникум"

Е.Г. Кувшинова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Славия"

Ю.М. Озрокова

МЕНЮ

3 день Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша пшенная молочная вязкая	250	13,0	11,5	47,5	405,0	ТТК №108
Бутерброд с повидлом	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3	ТТК №127
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301
Итого за прием пищи:	750	18,0	18,8	113,8	742,3	
Обед						
Овощи по сезону	100	1,1	0,0	2,3	13,6	ТТК №27
Суп картофельный	250	3,9	4,0	11,6	98,4	ТТК №87
Гречка по-купечески с куриным филе	200	23,7	36,0	44,7	502,3	ТТК №468
Сок фруктовый	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
Хлеб пеклеванный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7
Итого за прием пищи:	950	37,5	40,9	143,7	999,5	
Всего за день:	1700	55,5	59,7	257,5	1 741,8	

Директор ООО "Славия"

Зав. Производствам:



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБПОУ "Фроловский
промышленно-экономический техникум"

_____ Е.Г. Кувшинова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Славия"

_____ Ю.М. Озрокова

МЕНЮ

4 день Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша вязкая молочная рисовая с творогом	250	9,8	16,3	37,8	282,3	ТТК №653
Яйцо вареное вкрутую	1шт	7,9	7,1	0,4	97,5	337
Чай с сахаром каркаде	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:	565	23,0	23,8	87,2	598,6	
Обед						
Овощи по сезону	100	0,8	0,1	1,7	12,7	ТТК №4
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,0	4,3	10,0	88,0	ТТК №47
Фрикадельки мясные в соусе	100/30	17,9	21,0	19,3	323,4	ТТК №60
Каша гречневая вязкая	180	7,4	8,9	32,5	175,5	ТТК №132
Компот из смеси сухофруктов	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 пеклеванный	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:	1545	59,7	59,0	224,2	1 535,5	

Директор ООО "Славия": _____

Зав. Производствам: _____



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБПОУ "Фроловский промышленно-экономический техникум"

Е.Г. Кувшинова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Славия"

Ю.М. Озрокова

МЕНЮ

5 день Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	100	1,9	9,2	8,0	123,2	101
Омлет натуральный	200	20,4	25,2	34,0	332,5	ТТК №72
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302
Бутерброд с маслом	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6
Итого за прием пищи:	580	27,8	42,1	91,2	740,6	
Обед						
Овощи по сезону (морковь отварная)	100	2,0	0,1	6,7	34,0	ТТК №128
Суп из овощей	250	2,3	2,9	16,0	123,8	ТТК №205
Тефтели (1-й вариант) с соусом	100/30	12,5	18,7	19,2	224,6	ТТК №65
Каша пшениная вязкая (гарнир)	180	6,3	8,6	29,3	182,7	ТТК №134
Компот из изюма	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 пеклеванный	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:	1560	59,5	73,4	237,0	1 647,5	

Директор ООО "Славия":

Зав. Производствам:



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБПОУ "Фроловский промышленно-экономический техникум"

Е.Г. Кувшинова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Славия"

Ю.М. Озрокова

МЕНЮ

6 день Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная пшенная вязкая	250	13,0	11,5	47,5	405,0	ТТК №108
Бутерброд с сыром	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380
Чай с сахаром и лимоном	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	109,9	770,3	
Обед						
Овощи по сезону	100	1,5	0,1	8,5	40,7	ТТК №3
Рассольник Ленинградский	250	6,2	9,4	15,0	85,9	ТТК №204
Котлета рубленая из птицы	100	14,5	16,2	16,0	258,4	ТТК №62
Макаронные изделия отварные	200	4,7	9,3	34,9	245,7	ТТК №129
Компот из свежих плодов	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 пеклеванный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7
Итого за прием пищи:	950	35,2	36,0	141,7	943,2	
Всего за день:		57,8	54,4	251,6	1 713,5	

Директор ООО "Славия":

Зав. Производствам:



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБПОУ "Фроловский промышленно-экономический техникум"

Е.Г. Кувшинова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Славия"

Ю.М. Озрокова

МЕНЮ

7 день Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Яйцо вареное вкрутую	250	7,9	7,1	0,4	97,5	337
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом	250	11,1	16,9	41,0	275,5	ТТК №103
Чай с сахаром каркаде	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:	565	24,3	24,4	90,4	591,8	
Обед						
Морковь отварная	100	2,0	0,1	6,7	34,0	ТТК №128
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,5	5,7	19,1	163,0	ТТК №43
Тефтели из мяса птица	100	10,6	18,1	25,9	273,7	ТТК №38
Макаронные изделия отварные	200	4,7	9,3	34,9	245,7	ТТК №129
Компот из изюма	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 пеклеванный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7
Итого за прием пищи:	950	31,4	34,2	161,2	1 058,2	
Всего за день:		55,7	58,6	251,6	1 650,0	

Директор ООО "Славия":

Зав. Производствам:



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБПОУ "Фроловский промышленно-экономический техникум"

Е.Г. Кувшинова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Славия"

Ю.М. Озрокова

МЕНЮ

8 день Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	300	13,1	12,5	29,6	225,2	ТТК №85
Бутерброд с повидлом	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3	ТТК №127
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302
Итого за прием пищи:	565	18,0	19,8	95,7	560,5	
Обед						
Овощи по сезону	100	1,5	0,1	8,5	40,7	ТТК №3
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,0	4,3	10,0	88,0	ТТК №47
Котлета рубленая из птицы	100	14,5	16,2	16,0	258,4	ТТК №62
Каша рисовая с овощами	180	9,1	14,5	42,8	297,2	ТТК №180
Компот из свежих плодов	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 пеклеванный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7
Итого за прием пищи:	970	35,4	36,1	144,6	996,8	
Всего за день:	1535	53,4	55,9	240,3	1 557,3	

Директор ООО "Славия":



Зав. Производствам:

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБПОУ "Фроловский промышленно-экономический техникум"

Е.Г. Кувшинова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Славия"

Ю.М. Озрокова

МЕНЮ

9 день Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная жидкая манная	250	9,1	11,9	30,8	228,0	ТТК №83
Бутерброд с сыром	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380
Чай с сахаром и лимоном	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:	600	18,0	18,5	88,2	567,4	
Обед						
Овощи по сезону	100	0,8	0,1	1,7	12,7	ТТК №4
Суп из овощей	250	2,3	2,9	16,0	123,8	ТТК №205
Плов из птицы	200	21,8	31,5	37,2	471,7	ТТК №67
Компот из смеси сухофруктов	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 пеклеванный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7
Итого за прием пищи:	950	33,5	35,4	128,4	945,5	
Всего за день:	1550	51,5	53,9	216,6	1 512,9	

Директор ООО "Славия":

Зав. Производствам:



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБПОУ "Фроловский промышленно-экономический техникум"

Е.Г. Кувшинова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Славия"

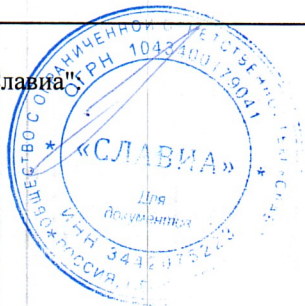
Ю.М. Озрокова

МЕНЮ

10 день Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша пшеничная молочная вязкая	250	13,0	11,5	47,5	405,0	ТТК №108
Бутерброд с повидлом	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3	ТТК №127
Яйцо вареное вкрутую	1шт	7,9	7,1	0,4	97,5	337
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК № 302
Итого за прием пищи:	563	25,8	25,9	114,0	837,8	
Обед						
Морковь отварная	100	2,0	0,1	6,7	34,0	ТТК №128
Суп с макаронными изделиями	250	2,4	5,3	15,7	121,0	ТТК №46
Рыбная поджарка	130	17,1	15,9	7,3	155,2	ТТК №679
Рис отварной	180	4,5	13,5	46,8	327,3	ТТК №69
Компот из свежих плодов	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 пеклеванный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7
Итого за прием пищи:	881	34,3	35,8	143,8	950,0	
Всего за день:	1431	60,1	61,7	257,8	1 787,8	

Директор ООО "Славия"

Зав. Производствам:



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБПОУ "Фроловский промышленно-экономический техникум"

Е.Г. Кувшинова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Славия"

Ю.М. Озрокова

МЕНЮ

11 день Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша овсяная молочная вязкая	250	13,1	13,3	47,2	334,2	ТТК №101
Бутерброд с сыром	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301
Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338
Итого за прием пищи:	595	18,9	19,2	98,5	635,3	
Обед						
Овощи по сезону (капуста квашеная)	100	1,5	0,1	8,5	40,7	ТТК №3
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,0	4,3	10,0	88,0	ТТК №47
Фрикадельки мясные в соусе	100/30	17,9	21,0	19,3	323,4	ТТК №60
Каша гречневая вязкая	180	7,4	8,9	32,5	175,5	ТТК №132
Сок фруктовый	200	0,9	0,2	17,7	80,3	707
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
Хлеб пеклеванный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7
Итого за прием пищи:	1050	37,9	35,4	141,1	961,2	
Всего за день:	1575	56,8	54,6	239,6	1 596,5	

Директор ООО "Славия"

Зав. Производствам:



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБПОУ "Фроловский промышленно-экономический техникум"

Е.Г. Кувшинова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Славия"

Ю.М. Озрокова

МЕНЮ

12 день Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	100	1,9	9,2	8,0	123,2	ТТК №101
Омлет натуральный	200	20,4	25,2	34,0	332,5	ТТК №72
Бутерброд с маслом	40/10	3,1	7,5	19,6	158,0	1
Чай с сахаром каркаде	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241
Итого за прием пищи:	560	25,6	41,9	76,6	671,7	
Обед						
Овощи по сезону	100	0,8	0,1	1,7	12,7	ТТК №4
Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,7	19,1	163,0	ТТК №43
Котлеты	100	15,9	22,3	21,0	303,3	ТТК №61
Макаронные изделия отварные	180	4,2	8,4	36,6	221,1	ТТК №129
Сок фруктовый	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6
Хлеб пеклеванный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7
Итого за прием пищи:	980	35,2	37,4	163,5	1 085,3	
Всего за день:	1680	60,8	79,3	240,1	1 757,0	

Директор ООО "Славия"

Зав. Производствам:

