

«Согласовано»

Директор МОУ *ТМ* № 1

*Е.В. Педурин*

«Утверждаю»

Директор ООО «Венера»

Погосова А.В.

## МЕНЮ

на 13.01.2022г.

ЗАВТРАК для обучающихся возрастной группы 7-11 лет	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорий ность	№ по сборнику рецептур	Цена руб
<b>ВАРИАНТ-4</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,1	1,6	12,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Плов из птицы №492	150	15,3	19,0	27,4	340,8	492/2004	
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376/2011	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>19,2</b>	<b>19,3</b>	<b>63,3</b>	<b>504,6</b>		<b>75-51</b>
<b>ЗАВТРАК для обучающихся возрастной группы 12-18 лет</b>							
<b>ВАРИАНТ-4</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,1	1,6	12,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Плов из птицы №492	200	20,4	25,3	36,5	454,9	492/2004	
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376/2011	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>23,3</b>	<b>25,6</b>	<b>72,4</b>	<b>618,7</b>		<b>75-51</b>

Зав. производством:

Экономист по ценам: *М*

«Согласовано»

Директор МОУ *Жан* № 1

*С. В. Петрушов*

«Утверждаю»

Директор ООО «Венера»

Погосова А.В.

**МЕНЮ**  
**на 13.01.2022г.**

ОБЕД для обучающихся возрастной группы 7-11 лет	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорий ность	№ по сборнику рецептур	Цена руб
<b>ВАРИАНТ-4</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп из овощей №135	200	1,5	3,0	8,9	68,3	135/2004	
Котлета рыбная (минтай) №388	90	12,2	8,2	14,3	179,8	388/2004	
Рис припущенный с томатом	150	4,0	4,0	39,4	210,8	513/2004	
Компот из смеси сухофруктов (изюм) №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	348/2011	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>24,2</b>	<b>16,0</b>	<b>127,0</b>	<b>750,2</b>		<b>75-51</b>
<b>ОБЕД для обучающихся возрастной группы 12-18 лет</b>							
<b>ВАРИАНТ-4</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,1	1,6	12,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп из овощей №135	250	1,8	3,7	11,0	85,3	135/2004	
Котлета рыбная (минтай) №388	100	13,7	9,2	15,9	199,7	388/2004	
Рис припущенный с томатом	180	4,8	4,8	47,3	252,9	513/2004	
Компот из смеси сухофруктов (изюм) №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	348/2011	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>27,1</b>	<b>18,5</b>	<b>139,2</b>	<b>834,2</b>		<b>75-51</b>

Зав. производством:

Экономист по ценам: *М*

«Согласовано»

Директор МОУ ТЕМ № 1

 Е. В. Федучов

«Утверждаю»

Директор ООО «Венера»

Ногосова А.Е.



## МЕНЮ

на 13.01.2022г.

ЗАВТРАКИ для обучающихся с ОВЗ возрастной группы 7-11 лет	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Калорий ность	№ по сборнику рецептур	Цена руб
<b>ВАРИАНТ-4</b>							
<b>Завтрак 1</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,1	1,6	12,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Плов из птицы №492	150	15,3	19,0	27,4	340,8	492/2004	
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376/2011	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>19,2</b>	<b>19,3</b>	<b>63,3</b>	<b>504,6</b>		
<b>Завтрак 2</b>							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8		
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
Напиток из плодов шиповника №398	180	0,3	18,1	88,3	398,0	398/2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>2,9</b>	<b>20,5</b>	<b>112,2</b>	<b>524,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>21,5</b>	<b>39,8</b>	<b>175,5</b>	<b>1 029,0</b>		<b>111,51</b>
<b>ЗАВТРАКИ для обучающихся с ОВЗ возрастной группы 12-18 лет</b>							
<b>ВАРИАНТ-4</b>							
<b>Завтрак 1</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,1	1,6	12,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Плов из птицы №492	200	20,4	25,3	36,5	454,9	492/2004	
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376/2011	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>24,3</b>	<b>25,6</b>	<b>72,4</b>	<b>618,7</b>		
<b>Завтрак 2</b>							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	30	2,4	3,0	21,6	121,2		
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,5	45,6		
Напиток из плодов шиповника №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	398/2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>3,4</b>	<b>3,7</b>	<b>49,2</b>	<b>255,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>27,7</b>	<b>29,3</b>	<b>121,6</b>	<b>873,8</b>		<b>111,51</b>

Зав. производством:

Экономист по ценам:



«Согласовано»

Директор МОУ *Тем*

№ 1

*С.В. Темиров*

«Утверждаю»

Директор ООО «Венера»

*Погодова А.В.*

**МЕНЮ**  
на 13.01.2022г.

ОБЕД(ПОЛДНИК) для обучающихся с ОВЗ возрастной группы 7-11 лет	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г	Калори йность	№ по сборник у рецепту	Цена руб
<b>ВАРИАНТ-4</b>							
<b>Обед</b>							
Овощи свежие, соленые, отварные	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп из овощей №135	200	1,5	3,0	8,9	68,3	135/2004	
Котлета рыбная (минтай) №388	90	12,2	8,2	14,3	179,8	388/2004	
Рис припущенный с томатом	150	4,0	4,0	39,4	210,8	513/2004	
Компот из смеси сухофруктов (изюм)	200	0,5	0,1	27,4	112,6	348/2011	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>24,2</b>	<b>16,0</b>	<b>127,0</b>	<b>750,2</b>		
<b>Полдник</b>							
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	20	1,6	2,0	14,4	80,8		
Фрукты свежие №388	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338/2011	
Напиток из плодов шиповника	180	0,3	18,1	88,3	398,0	398/2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>2,3</b>	<b>20,5</b>	<b>112,2</b>	<b>524,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>26,5</b>	<b>36,5</b>	<b>239,2</b>	<b>1 274,6</b>		<b>111,51</b>
<b>ОБЕД(ПОЛДНИК) для обучающихся с ОВЗ возрастной группы 12-18 лет</b>							
<b>ВАРИАНТ-4</b>							
<b>Обед</b>							
Овощи свежие, соленые, отварные	100	0,8	0,1	1,6	12,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп из овощей №135	250	1,8	3,7	11,0	85,3	135/2004	
Котлета рыбная (минтай) №388	100	13,7	9,2	15,9	199,7	388/2004	
Рис припущенный с томатом	180	4,8	4,8	47,3	252,9	513/2004	
Компот из смеси сухофруктов (изюм)	200	0,5	0,1	27,4	112,6	348/2011	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>27,1</b>	<b>18,5</b>	<b>139,2</b>	<b>834,2</b>		
<b>Полдник</b>							
Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	20,1	98,1	398/2011	
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	338/2011	
Кондитерские изделия (печенье, вафли)	50	4,0	5,0	35,5	202,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>5,1</b>	<b>5,8</b>	<b>65,1</b>	<b>345,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>32,2</b>	<b>24,3</b>	<b>204,3</b>	<b>1 179,9</b>		<b>111,51</b>

Зав. производством:

Экономист по ценам: *М*