

Согласовано:

Директор ГПОУ ЯО

Тутаевский Политехнический техникум

Ободов А.Н.



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель
Архидовский М.В.



Меню

От 01 ноября 2024 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептов
1	Блины с джемом	180/20	30-03	12,03	10,8	74,35	442,6	267/2011
2	Йогурт фруктовый	125	24-09	3,5	10,1	17,3	112,5	пром
3	Чай с сахаром	200	1-62	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
4	Фрукты свежие (банан)	100	23-26	2,3	0	33,6	143,4	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	625	79-00	18,03	20,9	131,75	725,3	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептов
1	Салат из белокочанной калусты	100	3-36	2,6	6,5	6,6	91,4	54-7з
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	10-88	5,33	2,87	18,96	122,59	54-7с
3	Котлета из курицы, соус красный основной	85/20	43-86	16,5	4,07	12,43	154,6	54-5м 54-3соус
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	16-20	8,46	6,42	36,72	238,3	54-4н
5	Чай с сахаром	200	1-62	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
6	Хлеб ржаной	30	1-50	2	0,4	10	51,2	пром
7	Хлеб пшеничный	60	1-58	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	925	79-00	38,69	20,76	120,7	825,49	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,72	41,66	252,45	1550,79	

Зав.производством

Смык Т.Н.

Согласовано:
 Директор ГПОУ ЯО
 Тутаевский Политехнический техникум
 Ободов А.Н.

Утверждаю:
 Индивидуальный предприниматель
 Архиповский М.В.

Меню

От 02 ноября 2024 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептов
1	Каша «Дружба»	200	24-02	5	5,8	24,1	168,9	54-16к
2	Сыр твердых сортов в нарезке	25	17-89	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
3	Масло сливочное	10	9-60	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19э
4	Чай с сахаром	200	1-62	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
5	Фрукты свежие	100	23-80	0,8	5,5	4,3	67,1	338/2011
6	Батон обогащенный микронутриентами	50	2-07	3,75	1,45	25,7	131	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	575	79-00	13,35	24,35	60,7	513,6	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептов
1	Овощи свежие в нарезке (огурец)	100	9-76	0,7	0,14	2,1	11,9	54-2з
2	Рассольник Ленинградский	250	13-25	5,9	7,25	17,02	160,25	54-3с
3	Гуляш	100	35-12	16,3	15,9	3,87	206,25	54-2ж
4	Рис припущенный	180	15-87	3,6	4,9	35,7	200,8	54-7г
5	Чай с сахаром	200	1-62	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
6	Хлеб ржаной	30	1-58	2	0,4	10	51,2	пром
7	Хлеб пшеничный	60	1-80	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	920	79-00	32,4	29,09	104,89	798,9	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,75	53,44	165,59	1312,5	

Зав.производством



Смык Т.Н.

Согласовано:

Директор ГПОУ ЯО
Тугаевский Политехнический техникум
Ободов А.Н.



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель
Архиповский М.В.



Меню

От 05 ноября 2024 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Запеканка из творога	200	48-55	30,6	11,05	22,42	311,2	54-1г
2	Молоко сгущенное	50	7-70	3,6	4,25	27,75	164	пром
3	Чай без сахара	200	0-72	0,2	0	0,1	1,4	54-1г
4	Фрукты свежие	100	22-03	0,5	0,5	21	51	338/2011
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	550	79-00	34,9	15,8	71,27	527,6	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Овощи свежие в нарезке(огурец)	100	9-76	0,7	0,14	2,1	11,9	54-2з
2	Бульон куриный с гренками	250	7-71	12	8,9	20	207,8	584с/2012
3	Биточек из говядины	100	46-51	17,32	16,6	15,7	279,9	54-6м
4	Макароны отварные	180	10-62	5,5	4,9	33,4	200,7	54-1г
5	Чай с сахаром	200	1-62	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
6	Хлеб ржаной	30	1-05	2	0,4	10	51,2	пром
7	Хлеб пшеничный	60	1-73	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	920	79-00	41,32	31,44	117,2	918,9	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			76,22	47,24	188,47	1446,5	

Зав.производством

Смык Т.Н.



Утверждаю:



Меню

От 06 ноября 2024 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Рис отварной	150	16-26	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г
2	Гуляш	90	35-12	16,2	12,83	4,08	194,91	277/2012
3	Батон обогащенный микронутриентами	50	2-07	3,75	1,45	25,7	131	пром
4	Чай с сахаром и лимоном	200	3-66	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
5	Фрукты свежие (мандарин)	100	21-89	1,1	0,3	10,5	49	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	590	79-00	25,05	19,38	83,48	606,31	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Овощи свежие в нарезке (помидор)	100	19-52	0,75	0,1	2,45	13,65	54-3з
2	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	15-98	8,58	2,7	14,9	118,2	54-20с
3	Жаркое по-домашнему из курицы	250	37-07	25,4	6,4	18,04	231,3	54-28м
4	Чай с сахаром и лимоном	200	3-66	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
5	Хлеб ржаной	30	1-05	2	0,4	10	51,2	пром
6	Хлеб пшеничный	60	1-72	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	890	79-00	40,63	10,1	81,59	582,85	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			65,68	29,48	165,07	1189,16	

Зав.производством

Смык Т.Н.

Согласовано:
 Директор ГПОУ ЯО
 Тутаевский Политехнический техникум
 для
 Ободов А.Н.

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель
 Архиповский М.В.

Меню

От 07 ноября 2024 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Блины с джемом	180/20	30-03	12,03	10,8	74,35	442,6	267/2011
2	Йогурт фруктовый	125	24-09	3,5	10,1	17,3	112,5	пром
3	Чай с сахаром	200	1-62	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
4	Фрукты свежие (банан)	100	23-26	2,3	0	33,6	143,4	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	595	79-00	17,8	20,7	123,9	691,3	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Салат из свеклы отварной	100	3-13	0,85	2,88	4,9	48,6	54-13э
2	Суп овощной	250	8-74	1,45	3,8	8,3	73	54-17с
3	Биточек из курицы, соус красный основной	85/20	43-86	16,5	4,07	13,2	154,7	54-23м 54-3соус
4	Картофельное пюре	150	18-64	3,2	5,2	19,78	139,4	54-11г
5	Чай с сахаром	200	1-62	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
6	Хлеб ржаной	30	1-27	2	0,4	10	51,2	пром
7	Хлеб пшеничный	60	1-74	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	925	79-00	33,2	17,95	121,7	782,8	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51	38,65	245,6	1474,1	

Зав.производством



Смык Т.Н.

Согласовано:

Директор ГПОУ ЯО

Тутаевский Политехнический техникум

Ободов А.Н.



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Архиповский М.В.



Меню

От 08 ноября 2024 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Макароны отварные	150	10-62	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
2	Биточек из курицы	90	31-28	14,4	3,2	10,1	126,4	54-23м
3	Масло сливочное	10	9-60	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19э
4	Чай с сахаром и лимоном	200	3-66	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
5	Фрукты свежие	100	21-77	0,5	0,5	21	51	338/2011
6	Батон обогащенный микронутриентами	50	2-07	3,75	1,45	25,7	131	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	600	79-00	27,33	17,89	98,42	624,48	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Кукуруза сахарная	60	9-16	1,2	0,2	6,1	31,3	54-21э
2	Суп вермишелевый с гречками	250	10-48	12	8,9	20	207,8	148/1996
3	Котлета рыбная (минтай)	100	34-69	14,2	2,6	8,6	114,2	54-3р
4	Картофельное пюре	180	18-64	3,2	5,3	20,1	142,1	54-11г
5	Чай с сахаром и лимоном	200	3-66	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
6	Хлеб ржаной	30	1-07	2	0,4	10	51,2	пром
7	Хлеб пшеничный	60	1-30	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	880	79-00	36,2	17,9	100,3	691,2	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			63,53	35,79	198,72	1315,68	

Зав.производством

Смык Т.Н.

Согласовано:

Директор ТПОУ ЯО

Тутаевский Политехнический техникум

Обортов А.Н.



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Архиповский М.В.



Меню

От 11 ноября 2024 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Каша «Дружба»	200	24-02	5	5,8	24,1	168,9	54-16к
2	Сыр твердых сортов в нарезке	25	17-89	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
3	Масло сливочное	10	9-60	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
4	Чай с сахаром	200	1-62	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
5	Фрукты свежие	100	23-80	0,8	5,5	4,3	67,1	338/2011
6	Батон обогащенный микронутриентами	50	2-07	3,75	1,45	25,7	131	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	575	79-00	13,35	24,35	60,7	513,6	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Овощи свежие в нарезке (огурец)	100	9-76	0,7	0,14	2,1	11,9	54-2з
2	Рассольник Ленинградский	250	13-25	5,9	7,25	17,02	160,25	54-3с
3	Гуляш	100	35-12	16,3	15,9	3,87	206,25	54-2м
4	Рис припущенный	180	15-87	3,6	4,9	35,7	200,8	54-7г
5	Чай с сахаром	200	1-62	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
6	Хлеб ржаной	30	1-58	2	0,4	10	51,2	пром
7	Хлеб пшеничный	60	1-80	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	920	79-00	32,4	29,09	104,89	798,9	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,75	53,44	165,59	1312,5	

Зав.производством

Смык Т.Н.

Согласовано:

Директор ГПОУ ЯО

Тутаевский Политехнический техникум

Ободов А.Н.

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Архиповский М.В.

Меню

От 12 ноября 2024 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Запеканка из творога	200	48-55	30,6	11,05	22,42	311,2	54-1г
2	Молоко сгущенное	50	7-70	3,6	4,25	27,75	164	пром
3	Чай без сахара	200	0-72	0,2	0	0,1	1,4	54-1г
4	Фрукты свежие	100	22-03	0,5	0,5	21	51	338/2011
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	550	79-00	34,9	15,8	71,27	527,6	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Зеленый горошек	60	8-12	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20э
2	Свекольник со сметаной	250	11-45	1,8	4,43	11	91,2	54-18с
3	Биточек из курицы, соус красный основной	85/20	43-86	16,5	4,07	13,2	154,7	54-23м 54-3 соус
4	Макароны отварные	180	10-62	5,5	4,9	33,4	200,7	54-1г
5	Чай с сахаром	200	1-62	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
6	Хлеб ржаной	30	1-36	2	0,4	10	51,2	пром
7	Хлеб пшеничный	60	1-97	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	885	79-00	31,1	14,4	106,6	664,5	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			66	30,2	177,87	1192,1	

Зав.производством

Смык Т.Н.

Согласовано.

Директор ТПОУ ДО

Тутаевский Политехнический Техникум

Ободов А.Н.

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Архиповский М.В.

Меню

От 13 ноября 2024 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Каша гречневая рассыпчатая	150	16-20	8,3	6,3	36	233,7	54-4г
2	Гуляш	90	35-12	16,2	12,83	4,08	194,91	277/2012
3	Чай с сахаром и лимоном	200	3-66	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
4	Батон обогащенный микроэлементами	50	2-07	3,75	1,45	25,7	131	пром
4	Фрукты свежие (банан)	100	21-95	2,3	0	33,6	143,4	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	590	79-00	30,85	20,58	106,08	730,91	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Овощи свежие в нарезке(помидор)	100	19-53	0,75	0,1	2,45	13,65	54-3з
2	Суп гороховый	250	10-12	6,85	4,7	16,7	136,4	54-8с
3	Жаркое по-домашнему	250	38-07	25,42	6,35	18,04	231,3	54-28м
4	Компот из смеси сухофруктов	200	7-90	0,5	0	19,8	81	54-1хн
5	Хлеб ржаной	30	1-58	2	0,4	10	51,2	пром
6	Хлеб пшеничный	60	1-80	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	890	79-00	39,12	12,05	96,49	654,15	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			69,97	32,63	202,57	1385,06	

Зав.производством

Смык Т.Н.

Согласовано:

Директор ГПОУ ЯО

Тутаевский Политехнический техникум

Обидов А.Н.

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Архиповский М.В.

Меню

От 14 ноября 2024 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Макароны отварные	150	10-62	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
2	Биточек из курицы	90	31-28	17,28	3,84	12,12	151,68	54-23м
3	Масло сливочное (порциями)	10	9-60	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
4	Чай с сахаром	200	1-62	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
5	Фрукты свежие	100	23-81	0,8	5,5	4,3	67,1	338/2011
6	Батон обогащенный микронутриентами	50	2-07	3,75	1,45	25,7	131	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	600	79-00	27,53	22,89	81,52	639,48	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Салат из свеклы отварной	100	6-25	0,85	2,88	4,9	48,6	54-13з
2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	12-38	4,73	5,74	5,8	94,5	54-1с
3	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	34-69	12,8	4,1	6,1	112,3	54-14р
4	Картофельное пюре	180	18-64	3,2	5,3	20,1	142,1	54-11г
5	Чай с сахаром и лимоном	200	3-66	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
6	Хлеб ржаной	30	1-58	2	0,4	10	51,2	пром
7	Хлеб пшеничный	60	1-80	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	920	79-00	27,48	18,92	83,1	617,2	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55,01	41,81	164,62	1256,68	

Зав.производством

Смык Т.Н.



Меню

От 15 ноября 2024 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1.	Блины с джемом	180/20	30-03	12,03	10,8	74,35	442,6	267/2011
2	Йогурт фруктовый	125	24-09	3,5	10,1	17,3	112,5	пром
3	Чай с сахаром	200	1-62	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
4	Фрукты свежие (банан)	100	23-26	2,3	0	33,6	143,4	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	625	79-00	18,03	20,9	131,75	725,3	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Салат из белокочанной капусты	100	3-36	2,6	6,5	6,6	91,4	54-7з
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	10-88	5,33	2,87	18,96	122,59	54-7с
3	Котлета из курицы, соус красный основной	85/20	43-86	16,5	4,07	12,43	154,6	54-5м 54-3соус
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	16-20	8,46	6,42	36,72	238,3	54-4г
5	Чай с сахаром	200	1-62	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
6	Хлеб ржаной	30	1-50	2	0,4	10	51,2	пром
7	Хлеб пшеничный	60	1-58	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	925	79-00	38,69	20,76	120,7	825,49	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,72	41,66	252,45	1550,79	

Зав.производством

Смык Т.Н.



Меню

От 18 ноября 2024 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Каша жидкая молочная рисовая	200	23-09	5,3	5,4	28,7	184,5	54-25.1к
2	Сыр твердых сортов в нарезке	15	10-73	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
3	Масло сливочное	10	9-60	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
4	Напиток витаминизированный Витошка	200	9-60	0	0	6	4	пром
5	Фрукты свежие	100	23-91	0,8	5,5	4,3	67,1	338/2011
6	Батон обогащенный микронутриентами	50	2-07	3,75	1,45	25,7	131	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	575	79-00	13,45	23,95	64,8	506,4	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Салат из моркови и яблок	100	3-39	0,6	6,5	4,6	79,1	54-11з
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	11-43	4,8	5,08	10,3	113,1	54-2с
3	Котлета из курицы, соус красный основной	85/20	43-86	16,5	4,07	12,43	154,6	54-5м 54-3соус
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	16-20	8,46	6,42	36,72	238,3	54-4г
5	Чай с сахаром	200	1-62	0,2	0	6,5	26,8	54-2гнг
6	Хлеб ржаной	30	1-00	2	0,4	10	51,2	пром
7	Хлеб пшеничный	60	1-50	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	925	79-00	36,46	22,97	123,35	857,9	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,91	46,92	188,15	1364,3	

Зав.производством

Смык Т.Н.

Согласовано:
 Директор СПОУ ЯО
 Тутаевский Политехнический Техникум
 Ободов А.Н.

Утверждаю:
 Индивидуальный предприниматель
 Архиповский М.В.

Меню

От 19 ноября 2024 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептов
1	Запеканка из творога	200	48-55	30,6	11,05	22,42	311,2	54-1г
2	Молоко сгущенное	50	7-70	3,6	4,25	27,75	164	пром
3	Чай без сахара	200	0-72	0,2	0	0,1	1,4	54-1г
4	Фрукты свежие	100	22-03	0,5	0,5	21	51	338/2011
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	550	79-00	34,9	15,8	71,27	527,6	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептов
1	Овощи свежие в нарезке(огурец)	100	9-76	0,7	0,14	2,1	11,9	54-2з
2	Бульон куриный с гренками	250	7-71	12	8,9	20	207,8	584с/2012
3	Биточек из говядины	100	46-51	17,32	16,6	15,7	279,9	54-6м
4	Макароны отварные	180	10-62	5,5	4,9	33,4	200,7	54-1г
5	Чай с сахаром	200	1-62	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
6	Хлеб ржаной	30	1-05	2	0,4	10	51,2	пром
7	Хлеб пшеничный	60	1-73	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	920	79-00	41,32	31,44	117,2	918,9	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			76,22	47,24	188,47	1446,5	

Зав.производством



Смык Т.Н.



Согласовано:
Директор ФЦОУДО
Тутаевский Политехнический Техникум
Ободов А.Н.

Утверждаю:



Индивидуальный предприниматель
Архиповский М.В.

Меню

От 20 ноября 2024 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Рис отварной	150	16-26	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г
2	Гуляш	90	35-12	16,2	12,83	4,08	194,91	277/2012
3	Батон обогащенный микронутриентами	50	2-07	3,75	1,45	25,7	131	пром
4	Чай с сахаром и лимоном	200	3-66	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
5	Фрукты свежие (мандарин)	100	21-89	1,1	0,3	10,5	49	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	590	79-00	25,05	19,38	83,48	606,31	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Овощи свежие в нарезке (помидор)	100	19-52	0,75	0,1	2,45	13,65	54-3з
2	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	15-98	8,58	2,7	14,9	118,2	54-20с
3	Жаркое по-домашнему из курицы	250	37-07	25,4	6,4	18,04	231,3	54-28м
4	Чай с сахаром и лимоном	200	3-66	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
5	Хлеб ржаной	30	1-05	2	0,4	10	51,2	пром
6	Хлеб пшеничный	60	1-72	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	890	79-00	40,63	10,1	81,59	582,85	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			65,68	29,48	165,07	1189,16	

Зав.производством



Смык Т.Н.



Меню

От 21 ноября 2024 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Блины с джемом	180/20	30-03	12,03	10,8	74,35	442,6	267/2011
2	Йогурт фруктовый	125	24-09	3,5	10,1	17,3	112,5	пром
3	Чай с сахаром	200	1-62	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
4	Фрукты свежие (банан)	100	23-26	2,3	0	33,6	143,4	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	595	79-00	17,8	20,7	123,9	691,3	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Салат из свеклы отварной	100	3-13	0,85	2,88	4,9	48,6	54-13з
2	Суп овощной	250	8-74	1,45	3,8	8,3	73	54-17с
3	Биточек из курицы, соус красный основной	85/20	43-86	16,5	4,07	13,2	154,7	54-23м 54-3соус
4	Картофельное пюре	150	18-64	3,2	5,2	19,78	139,4	54-11г
5	Чай с сахаром	200	1-62	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
6	Хлеб ржаной	30	1-27	2	0,4	10	51,2	пром
7	Хлеб пшеничный	60	1-74	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	925	79-00	33,2	17,95	121,7	782,8	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51	38,65	245,6	1474,1	

Зав.производством

Смык Т.Н.

Согласовано:

Директор ГПОУ ЯО

Тутаевский Политехнический техникум

Ободов А.Н.

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Архиповский М.В.

Меню

От 22 ноября 2024 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Макароны отварные	150	10-62	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
2	Биточек из курицы	90	31-28	14,4	3,2	10,1	126,4	54-23м
3	Масло сливочное	10	9-60	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
4	Чай с сахаром и лимоном	200	3-66	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
5	Фрукты свежие	100	21-77	0,5	0,5	21	51	338/2011
6	Батон обогащенный микронутриентами	50	2-07	3,75	1,45	25,7	131	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	600	79-00	27,33	17,89	98,42	624,48	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Кукуруза сахарная	60	9-16	1,2	0,2	6,1	31,3	54-21з
2	Суп вермишелевый с гречками	250	10-48	12	8,9	20	207,8	148/1996
3	Котлета рыбная (минтай)	100	34-69	14,2	2,6	8,6	114,2	54-3р
4	Картофельное пюре	180	18-64	3,2	5,3	20,1	142,1	54-11г
5	Чай с сахаром и лимоном	200	3-66	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
6	Хлеб ржаной	30	1-07	2	0,4	10	51,2	пром
7	Хлеб пшеничный	60	1-30	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	880	79-00	36,2	17,9	100,3	691,2	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			63,53	35,79	198,72	1315,68	

Зав.производством

Смык Т.Н.

Согласовано:



Утверждаю:



Меню

От 25 ноября 2024 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Каша «Дружба»	200	24-02	5	5,8	24,1	168,9	54-16к
2	Сыр твердых сортов в нарезке	25	17-89	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
3	Масло сливочное	10	9-60	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
4	Чай с сахаром	200	1-62	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
5	Фрукты свежие	100	23-80	0,8	5,5	4,3	67,1	338/2011
6	Батон обогащенный микронутриентами	50	2-07	3,75	1,45	25,7	131	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	575	79-00	13,35	24,35	60,7	513,6	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Овощи свежие в нарезке (огурец)	100	9-76	0,7	0,14	2,1	11,9	54-2з
2	Рассольник Ленинградский	250	13-25	5,9	7,25	17,02	160,25	54-3с
3	Гуляш	100	35-12	16,3	15,9	3,87	206,25	54-2м
4	Рис припущенный	180	15-87	3,6	4,9	35,7	200,8	54-7г
5	Чай с сахаром	200	1-62	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
6	Хлеб ржаной	30	1-58	2	0,4	10	51,2	пром
7	Хлеб пшеничный	60	1-80	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	920	79-00	32,4	29,09	104,89	798,9	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,75	53,44	165,59	1312,5	

Зав.производством

Смык Т.Н.

Согласовано:

Директор ГПОУ ЯО

Тутаевский Политехнический техникум

Ободов А.Н.

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Архиповский М.В.

Меню

От 26 ноября 2024 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Запеканка из творога	200	48-55	30,6	11,05	22,42	311,2	54-1г
2	Молоко сгущенное	50	7-70	3,6	4,25	27,75	164	пром
3	Чай без сахара	200	0-72	0,2	0	0,1	1,4	54-1г
4	Фрукты свежие	100	22-03	0,5	0,5	21	51	338/2011
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	550	79-00	34,9	15,8	71,27	527,6	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Зеленый горошек	60	8-12	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20э
2	Свекольник со сметаной	250	11-45	1,8	4,43	11	91,2	54-18с
3	Биточек из курицы, соус красный основной	85/20	43-86	16,5	4,07	13,2	154,7	54-23м 54-3 соус
4	Макароны отварные	180	10-62	5,5	4,9	33,4	200,7	54-1г
5	Чай с сахаром	200	1-62	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
6	Хлеб ржаной	30	1-36	2	0,4	10	51,2	пром
7	Хлеб пшеничный	60	1-97	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	885	79-00	31,1	14,4	106,6	664,5	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			66	30,2	177,87	1192,1	

Зав. производством

Смык Т.Н.

Согласовано:

Директор ГПОУ ЯО

Тутаевский Политехнический техникум

Ободов А.Н.



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Архиповский М.В.



Меню

От 27 ноября 2024 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Каша гречневая рассыпчатая	150	16-20	8,3	6,3	36	233,7	54-4г
2	Гуляш	90	35-12	16,2	12,83	4,08	194,91	277/2012
3	Чай с сахаром и лимоном	200	3-66	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
4	Батон обогащенный микроэлементами	50	2-07	3,75	1,45	25,7	131	пром
4	Фрукты свежие (банан)	100	21-95	2,3	0	33,6	143,4	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	590	79-00	30,85	20,58	106,08	730,91	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Овощи свежие в нарезке(помидор)	100	19-53	0,75	0,1	2,45	13,65	54-3з
2	Суп гороховый	250	10-12	6,85	4,7	16,7	136,4	54-8с
3	Жаркое по-домашнему	250	38-07	25,42	6,35	18,04	231,3	54-28м
4	Компот из смеси сухофруктов	200	7-90	0,5	0	19,8	81	54-1хн
5	Хлеб ржаной	30	1-58	2	0,4	10	51,2	пром
6	Хлеб пшеничный	60	1-80	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	890	79-00	39,12	12,05	96,49	654,15	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			69,97	32,63	202,57	1385,06	

Зав.производством



Смык Т.Н.

Согласовано:

Директор ГПОУ ЯО
Тутаевский Политехнический техникум
Ободов А.Н.



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель
Архиповский М.В.



Меню

От 28 ноября 2024 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Макароны отварные	150	10-62	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
2	Биточек из курицы	90	31-28	17,28	3,84	12,12	151,68	54-23м
3	Масло сливочное (порциями)	10	9-60	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19э
4	Чай с сахаром	200	1-62	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
5	Фрукты свежие	100	23-81	0,8	5,5	4,3	67,1	338/2011
6	Батон обогащенный микронутриентами	50	2-07	3,75	1,45	25,7	131	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	600	79-00	27,53	22,89	81,52	639,48	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептур
1	Салат из свеклы отварной	100	6-25	0,85	2,88	4,9	48,6	54-13э
2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	12-38	4,73	5,74	5,8	94,5	54-1с
3	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	34-69	12,8	4,1	6,1	112,3	54-14р
4	Картофельное пюре	180	18-64	3,2	5,3	20,1	142,1	54-11г
5	Чай с сахаром и лимоном	200	3-66	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
6	Хлеб ржаной	30	1-58	2	0,4	10	51,2	пром
7	Хлеб пшеничный	60	1-80	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	920	79-00	27,48	18,92	83,1	617,2	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55,01	41,81	164,62	1256,68	

Зав.производством

Смык Т.Н.



Согласовано:
Директор ГПОУ ЯО
Тульский Политехнический техникум
Ободов А.Н.

Утверждаю:



Индивидуальный предприниматель
Архиповский М.В.

Меню

От 29 ноября 2024 г.

возрастная категория от 12-18 лет

	Завтрак	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептов
1	Блины с джемом	180/20	30-03	12,03	10,8	74,35	442,6	267/2011
2	Йогурт фруктовый	125	24-09	3,5	10,1	17,3	112,5	пром
3	Чай с сахаром	200	1-62	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
4	Фрукты свежие (банан)	100	23-26	2,3	0	33,6	143,4	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	625	79-00	18,03	20,9	131,75	725,3	

	Обед	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Сборник рецептов
1	Салат из белокочанной калугты	100	3-36	2,6	6,5	6,6	91,4	54-7э
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	10-88	5,33	2,87	18,96	122,59	54-7с
3	Котлета из курицы, соус красный основной	85/20	43-86	16,5	4,07	12,43	154,6	54-5м 54-3соус
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	16-20	8,46	6,42	36,72	238,3	54-4г
5	Чай с сахаром	200	1-62	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
6	Хлеб ржаной	30	1-50	2	0,4	10	51,2	пром
7	Хлеб пшеничный	60	1-58	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	925	79-00	38,69	20,76	120,7	825,49	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,72	41,66	252,45	1550,79	

Зав.производством

Смык Т.Н.