



Утверждаю:  
Председатель Совета  
Тазовского ПО  
Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 25.04.2024

День: среда  
Возрастная категория: 12-18 лет

№ по сб. рецеп	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
<b>Завтрак</b>						
№3-2004	Бутерброд с сыром	20/15	3,7	4,5	8,2	88
№340-2004	Омлет натуральный с маслом	200	13,9	12,1	1,5	171
№686-1996	Кавкао с молоком	200	0,1	0,0	15,2	61
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	14,4	76
<b>Обед</b>						
№16-2004	Салат овощной	100	1,3	4,0	6,6	68
№129-1996	Суп рыбный	250/10	4,8	4,3	14,4	116
№413-2004	Котлета мясная	100	7,4	12,1	1,9	146
№516-2004	Капуста тушенная	180	4,1	3,8	33,1	183
№638-2004	Отвар шиповника	200	0,7	0,0	18,5	77
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
<b>ужин</b>						
	Овощи натуральные	100	0,7	0,0	18,5	77
	ПЛОВ ИЗ МЯСА	300	0,7	0,0	18,5	77
	Сок в ассортименте	200	2,5	0,4	10,8	57
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,4	10,8	57
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
<b>сонник</b>						
ТТК	Кондитерское изделие промышленного производства	20	2,4	3,2	20,5	120
	Кисломолочный напиток	200	0,7	0,0	18,5	77

Составил шеф-повар Явкаева Л.Р.



**Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд на 25.04.2024**

**День:** среда  
**Возрастная категория:** 6-11лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
<b>Завтрак</b>						
№3-2004	Бутерброд с сыром	20/15	3,7	4,5	8,2	88
№340-2004	Омлет натуральный с маслом	200	13,9	12,1	1,5	171
№686-1996	Кавкао с молоком	200	0,1	0,0	15,2	61
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	14,4	76
<b>Обед</b>						
№16-2004	Салат овощной	80	1,3	4,0	6,6	68
№129-1996	Суп рыбный	250/10	4,8	4,3	14,4	116
№413-2004	Котлета мясная	80	7,4	12,1	1,9	146
№516-2004	Капуста тушенная	150	4,1	3,8	33,1	183
№638-2004	Отвар шиповника	200	0,7	0,0	18,5	77
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
<b>ужин</b>						
	Овощи натуральные	80	0,7	0,0	18,5	77
	ПЛОВ ИЗ МЯСА	250	0,7	0,0	18,5	77
	Сок в ассортименте	200	2,5	0,4	10,8	57
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,4	10,8	57
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
<b>сонник</b>						
ТТК	Кондитерское изделие промышленного производства	20	2,4	3,2	20,5	120
	Кисломолочный напиток	200	0,7	0,0	18,5	77

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.





**Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд на 25.04.2024**

День: среда  
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
<b>Завтрак</b>						
№3-2004	Бутерброд с сыром	20/15	3,7	4,5	8,2	88
№340-2004	Омлет натуральный с маслом	200	13,9	12,1	1,5	171
№686-1996	Кавкао с молоком	200	0,1	0,0	15,2	61
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	14,4	76
<b>Обед</b>						
№16-2004	Салат овощной	100	1,3	4,0	6,6	68
№129-1996	Суп рыбный	250/10	4,8	4,3	14,4	116
№413-2004	Котлета мясная	100	7,4	12,1	1,9	146
№516-2004	Капуста тушеная	180	4,1	3,8	33,1	183
№638-2004	Отвар шиповника	200	0,7	0,0	18,5	77
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
<b>ужин</b>						
	Овощи натуральные	100	0,7	0,0	18,5	77
	ПЛОВ ИЗ МЯСА	300	0,7	0,0	18,5	77
	Сок в ассортименте	200	2,5	0,4	10,8	57
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,4	10,8	57
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
<b>сонник</b>						
ТТК	Кондитерское изделие промышленного производства	20	2,4	3,2	20,5	120
	Кисломолочный напиток	200	0,7	0,0	18,5	77

Составил шеф-повар Явкаева Л.Р.

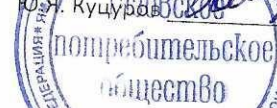


Утверждаю:

Председатель совета

Тазовского ПО

Ю.Я. Куцуров



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 26.04.2024

День:

пятница

Неделя:

четвертая

Сезон:

весна - лето

Возрастная категория:

12-18лет

№ по сб. рецеп	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
<b>Завтрак</b>						
№1-2004	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	7,4	10,0	114
№311-2004	Каша Дружба"с маслом	200/5	7,8	8,1	22,6	195
№642-1996	Чай с молоком	200	3,9	3,7	19,4	127
	Хлеб ржаной	15	0,7	0,2	6,6	30
	Фрукты в ассортименте	100				
<b>Обед</b>						
№19-2004	Нарезка из свежих овощей	100	0,4	4,2	3,4	53
№142-2004	Суп гороховый с гренками	250/30	7,5	6,6	15,2	150
ТТК	Биточки рыбные	80	15,0	11,4	9,4	201
ТТК	Пюре картофельное	150	15,0	11,4	9,4	201
№357-2002	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,0	17,3	70
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,4	10,8	57
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61
<b>полдник</b>						
	Фрукты в ассортименте	120	7,8	8,1	22,6	195
<b>ужин</b>						
	Овощи натуральные	100	0,7	0,0	18,5	77
	Мясо тушенное с капустой	300	0,7	0,0	18,5	77
	Чай с конфетами	200/10	2,5	0,4	10,8	57
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,4	10,8	57
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
<b>сонник</b>						
ТТК	Кондитерское изделие промышленного производства	20	2,4	3,2	20,5	120
	Кисломолочный напиток	200	0,7	0,0	18,5	77

Составил шеф-повар

Явкаева Л.Р.





Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд на 27.04.2024

День: суббота  
Неделя: четвертая  
Сезон: весна-лето  
Возрастная категория: 11-18 лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
<b>Завтрак</b>						
№2-2004	Бутерброд с маслом	20/20	1,8	0,3	26,4	116
№ 365-2004	Каша 5 злаков	200	17,3	9,8	26,4	263
№630-1996	Чай с молоком	200	2,1	1,8	17,6	95
	Фрукты в ассортименте	100				
	Хлеб ржаной	10	0,5	0,1	4,4	20
<b>Обед</b>						
№20-2004	Икра кабачковая	100	1,2	4,0	6,3	66
№143-2004	Суп харчо с мясом	250/20	5,6	5,3	21,0	154
№461-1996	Котлета рыбная запеченная с маслом	100	11,7	7,9	9,7	157
ТТК	Рис отварной припущенный "Мозаика"	180	2,8	8,3	17,2	155
№585-1996	Компот из яблок с Витамином С	200	0,2	0,0	25,6	103
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,1	61
<b>полдник</b>						
№461-1996	Фрукты в ассортименте	120	11,7	7,9	9,7	157
<b>ужин</b>						
	Овощи консервированные	100	0,7	0,0	18,5	77
	Жаркое из птицы	300	0,7	0,0	18,5	77
	Чай с конфетами	200/5	2,5	0,4	10,8	57
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,4	10,8	57
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
<b>сонник</b>						
ТТК	Кондитерское изделие промышленного производства	20	2,4	3,2	20,5	120
	Кисломолочный напиток	200	0,7	0,0	18,5	77

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.



Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд на 28.04.2024

День: воскресенье  
 Неделя: четвертая  
 Сезон: весна-лето  
 Возрастная категория: 12-18лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
<b>Завтрак</b>						
№1,3-2004	Бутерброд с маслом	20/10	4,8	8,5	8,4	129
№311-2004	Каша пшеничная жидкая с маслом	200/5	8,5	9,1	33,0	248
№685-2004	Кофейный напиток	200	0,2	0,0	15,4	62
	Кондитерское изделие промышленного производства	20				
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	7,2	38
<b>Обед</b>						
№16-2004	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	1,3	4,0	6,6	68
№139-2004	Солянка домашняя с сметаной	250/20/10/10 /10/5	9,1	4,8	30,2	200
	Шницель из мяса	100	19,2	13,7	32,3	329
№638-2004	Макаронные изделия отварные с маслом	180	0,7	0,0	18,5	77
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,4	10,8	57
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
<b>полдник</b>						
ТТК	Кондитерское изделие промышленного производства	60	2,4	3,2	20,5	120
	Какао с молоком	200	0,7	0,0	18,5	77
<b>ужин</b>						
№139-2004	Тефтели рыбные с маслом	100	9,1	4,8	30,2	200
	Пюре картофельное	180	19,2	13,7	32,3	329
№638-2004	Чай с конфетами	200	0,7	0,0	18,5	77
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,4	10,8	57
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
<b>полдник</b>						
ТТК	Кондитерское изделие промышленного производства	60	2,4	3,2	20,5	120
	Сок в ассортименте	200	0,7	0,0	18,5	77





Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 29.04.2024

День: понедельник  
Сезон: весна-лето  
Возрастная категория: 12-18 лет

№ по сб. рецепт	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
<b>Завтрак</b>						
№ 1-2004	Бутерброд с сыром	20/15	1,6	7,4	10,0	114
	Хлеб ржаной	15	0,7	0,2	6,6	30
ТТК	Каша манная маслом	200/5	7,2	8,9	27,7	220
№462-1996	Чай "Витаминный"	200	3,9	3,7	19,4	127
<b>Обед</b>						
№19-2004	Салат из свежих помидоров	100	0,4	4,2	3,4	53
№157-2004	Рассольник домашний с мясом, сметаной	250/10/5	5,9	8,4	7,9	131
ТТК	Котлета рыбная	100	13,1	9,9	11,2	186
№512-2004	Картофель тушеный	180	3,7	3,6	34,1	184
№638-2004	Компот из св ягод	200	0,1	0,0	17,3	70
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,6	14,4	76
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
<b>Полдник</b>						
	Фрукты в ассортименте	170	2,2	0,2	26,8	117
<b>ужин</b>						
№139-2004	Овощи консервированные	100	9,1	4,8	30,2	200
	Гречка по купечески	300	19,2	13,7	32,3	329
№638-2004	Чай с конфетами	200	0,7	0,0	18,5	77
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,4	10,8	57
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
<b>сонник</b>						
ТТК	Кондитерское изделие промышленного производства	60	2,4	3,2	20,5	120
	Сок в ассортименте	200	0,7	0,0	18,5	77

Составил шеф-повар Явкаева Л.Р.



Утверждаю:  
Председатель совета  
Тазовского ПО  
Ю. В. Конурешин



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 30.04.2024

День: вторник  
Неделя: четвертая  
Возрастная категория: 12-18 лет

№ по сб. рецеп	Наименование блюд	Выход в граммах	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Эн. Ценность Ккалорий
<b>Завтрак</b>						
№1-2004	Бутерброд с сыром	20/15	3,7	4,5	8,2	88
№311-2004	Каша рисовая	200/5	8,3	7,9	31,2	229
№260-2004	Чай с лимоном	200/5	6,4	6,2	12,0	129
	Творожный продукт	100				
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
<b>Обед</b>						
№16-2004	Салат из свежей капусты с маслом, зеленью	100	1,6	5,0	8,2	84
№1.72-1995	Суп гороховый с гречками	250/5	1,8	4,9	11,6	98
№310-1996	Запеканка картофельная с мясом	300	18,3	10,2	6,2	190
№357-2002	Компот из сухофруктов	200	0,8	0,0	20,8	86
	Хлеб пшеничный	80	6,6	1,1	28,9	152
	Хлеб ржаной	60	2,8	0,6	26,2	122
<b>полдник</b>						
ТТК	Кондитерское изделие промышленного производства	60	2,4	3,2	20,5	120
	Сок в ассортименте	200	0,7	0,0	18,5	77
<b>ужин</b>						
№139-2004	Овощи консервированные	100	9,1	4,8	30,2	200
	Курица запеченная с маслом	100	19,2	13,7	32,3	329
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	0,7	0,0	18,5	77
№638-2004	Чай с сахаром	200	0,7	0,0	18,5	77
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,4	10,8	57
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	17,5	81
<b>сонник</b>						
	Молоко питьевое в индивидуальной упаковке	200	0,7	0,0	18,5	77

Составил шеф-повар  Явкаева Л.Р.