

«СОГЛАСОВЫВАЮ»

Директор



«УТВЕРЖДАЮ»

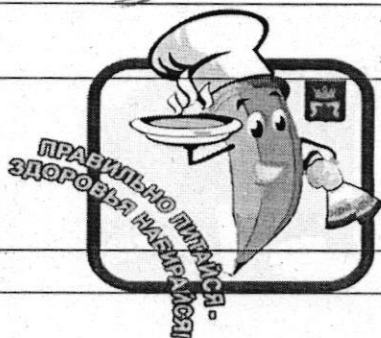
Директор ООО «Аутсорсинг»

Лавренова

Лавренова С.Е.



Меню (10 день)



на 1 декабря 2023 года.

Меню обедов для обучающихся 1-4-х классов

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
46	Салат из белокочанной капусты с яблоком	60	0,07	3,1	6,6	54,06
96	Рассольник по - Ленинградски на курином бульоне	200	2,3	4,2	9,6	113,8
278.1	Тефтели из мяса птицы с соусом (60/40)	100	15,69	15,08	14,65	257,4
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,1	103,14
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42
	Соль йодированная	1				
ИТОГО:		710	25,12	27,51	90,2	738,85

Меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
234	Котлета рыбная	90	11,86	8,91	15,3	190,44
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
б/н	Вафли	40	1,12	9,8	20,4	185,5
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42
	Соль йодированная	1				
ИТОГО:		511	17,54	24	70,94	583,79

Основание: Контракт (договор) - г. Тверь

Исполнитель: Гапонова Т.М.

Тел. +7 952 086 99 45

«СОГЛАСОВЫВАЮ»

Директор

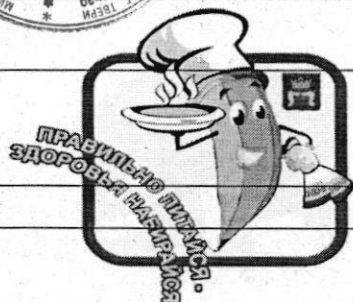
Для
Документов

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Аудиторсинг»

Лавренова С.Е.

Меню (1 день)



на 4 декабря 2023 года.

Меню обедов для обучающихся 1-4-х классов

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
59	Салат из моркови с яблоком	60	0,64	0,1	5,1	39,9
102	Суп с бобовыми (горох) на кур. бульоне	200	5,49	5,27	16,54	148,29
255	Печень по-строгановски (60/30)	90	14,04	10,2	3,2	139,9
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7
342	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,1	103,14
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,2	9,66	46,76
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42
	Соль йодированная	1				
ИТОГО		740	26,94	21,75	104,1	729,69

Меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
175	Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено)	250	7,6	12,25	39,15	296,87
382	Какао с молоком	180	5,9	1,2	17,1	85,3
6	Бутерброд с колбасой полукопченой 30/20	50	5,25	8,84	15,57	170,4
б/н	Вафли	30	0,84	7,36	15,3	139,16
	Соль йодированная	1				
	ИТОГО:	510	19,59	29,65	87,12	691,73

Основание: Контракт (договор) - г. Тверь

Исполнитель: Гапонова Т.М.

Тел. +7 952 086 99 45

«СОГЛАСОВЫВАЮ»

Директор



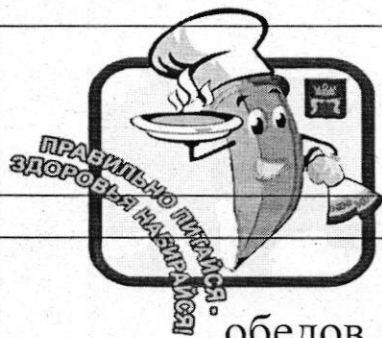
«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Аутсорсинг»



Лавренова С.Е.

Меню (2день)



на 5 декабря 2023 года.

Меню

обедов для обучающихся 1-4-х классов

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
52	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	3	4,8	50,1
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	2,1	4,12	6,32	99,8
294 331	Котлета рубленая из мяса птицы с красным соусом (60/40)	100	10,2	11,92	12,6	199,8
309	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,3	42,5	132,12
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,2	9,66	46,76
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42
	Соль йодированная	1				
ИТОГО		740	22,64	24,53	110,1	739,03

Меню



завтраков для обучающихся 1-4-х классов

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
401	Оладьи с повидлом 150/50	200	10,82	11,23	87,94	493
			0,25		35,8	144,2
377	Чай с сахаром и лимоном 180/5	185	0,12	0,02	9,18	27,3
б/н	Шоколад	15	1,05	5,1	7,5	82,5
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
	Соль йодированная	1				
	ИТОГО:	500	12,64	16,75	150,2	794

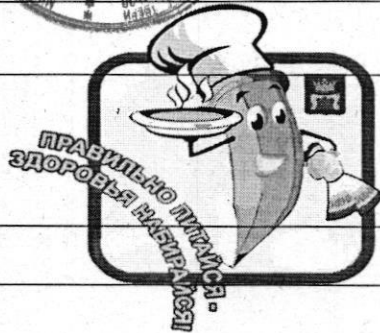
Основание: Контракт (договор) - г. Тверь

Исполнитель: Гапонова Т.М.

Тел. +7 952 086 99 45

«СОГЛАСОВЫВАЮ» Директор _____ 	«УТВЕРЖДАЮ» Директор ООО «Аутсорсинг» _____ Лавренова С.Е. 
--	--

Меню (3 день)



на 6 декабря 2023 года.

Меню обедов для обучающихся 1-4-х классов

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
48	Салат витаминный с маслом растительным	60	0,49	3,66	3,15	47,64
103	Суп картофельный с вермишелью на курином б-не	200	2,15	2,27	13,06	94,6
256	Мясо тушеное (свинина 60/30)	90	9,5	25,4	2,3	274,5
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,8
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,1	103,14
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42
	соль йодированная	1				
ИТОГО		710	22,28	38,03	90,05	805,68

Меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов

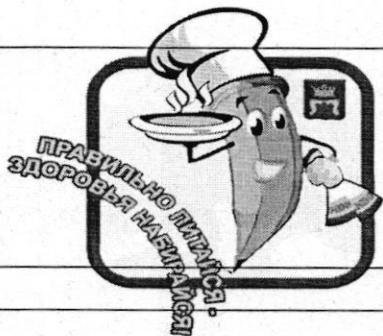
№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
259	Жаркое по-домашнему с мясом Свинина	200	14,05	33,7	18,9	437,7
379	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	10,76	74,94
б/н	Хлеб обогащённый микронутриентами	30	2,31	0,12	12,66	60,3
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
	Соль йодированная	1				
	ИТОГО:	510	19,61	36,63	52,12	619,94

Основание: Контракт (договор) - г. Тверь
 Исполнитель: Гапонова Т.М.
 Тел. +7 952 086 99 45

«СОГЛАСОВЫВАЮ»
 Директор _____
 Для документов

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ООО «Аутсорсинг»
 Лавренова С.Е.

Меню (4день)



на 7 декабря 2023 года.

Меню обедов для обучающихся 1-4-х классов

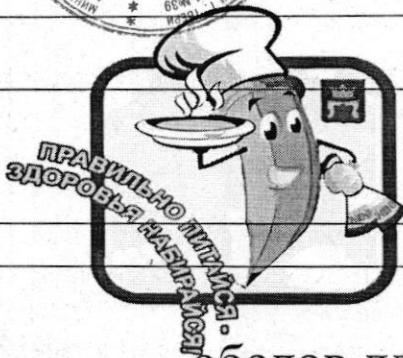
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
67	Винегрет овощной с маслом растительным	60	0,84	6,02	4,4	75,06
99/105	Суп овощной с фрикадельками на курином бульоне	200	9,34	8,91	8,85	163,08
291	Плов из мяса птицы	200	16,9	10,5	35,7	305,3
388	Напиток из шиповника	180	0,6	0,25	18,7	79,38
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,37	0,3	14,49	70,14
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42
	Соль йодированная	1				
ИТОГО		700	31,45	26,45	89,94	734,96

Меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
223	Запеканка творожная с повидлом или джемом 200/30	200	18,9	12,9	59,7	430,5
			0,15		21,48	86,52
376	Чай с сахаром	180	0,1	0,02	6,3	25,78
338	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Соль йодированная	1				
ИТОГО:		510	19,55	13,32	97,28	589,8

Основание: Контракт (договор) - г. Тверь
 Исполнитель: Гапонова Т.М.
 Тел. +7 952 086 99 45

«СОГЛАСОВЫВАЮ» Директор _____ Для _____ Документов _____	«УТВЕРЖДАЮ» Директор ООО «Аутсорсинг» _____ Лавренова С.Е.
---	--



Меню (5 день)

на 8 декабря 2023 года.

Меню обедов для обучающихся 1-4-х классов

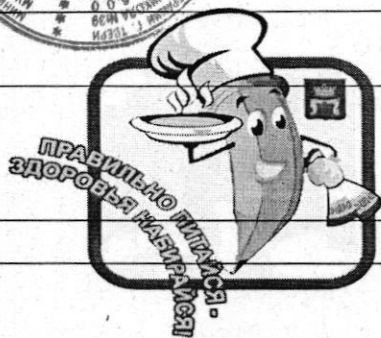
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
59	Салат из моркови с яблоком	60	0,64	0,1	5,1	39,9
84	Борщ с картофелем и фасолью на	200	6,38	4,38	11,39	119,2
234	Котлета или биточек рыбные с соусом (50/50)	100	6,59	4,95	8,5	105,8
329			1,8	5,65	6,2	82,95
312	Картофельное пюре	150	3,07	4,8	20,44	137,25
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,3	42,5	132,12
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,2	9,66	46,76
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42
	Соль йодированная	1				
ИТОГО:		740	22,5	20,85	111,6	705,98

Меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
202	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,52	4,52	26,54	168,45
278(1)	Тефтели мясные 60/30	90	12,7	9,29	12,17	183,72
377	Чай с лимоном и сахаром 180/5	185	0,12	0,02	9,18	27,3
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42
	Соль йодированная	1				
ИТОГО:		555	20,14	14,7	65,49	468,47

Основание: Контракт (договор) - г. Тверь
 Исполнитель: Гапонова Т.М.
 Тел. +7 952 086 99 45

«СОГЛАСОВЫВАЮ» Директор _____ Для документов	«УТВЕРЖДАЮ» Директор ООО «Аутсорсинг» Гапонова Т.М. Лавренова С.Е.
--	---



Меню (бдень)

на 11 декабря 2023 года.

Меню обедов для обучающихся 1-4-х классов

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
б/н	Кабачковая икра	60	0,6	2,9	3,2	41,6
96	Рассольник по-Ленинградски на кур. бульоне	200	2,3	4,2	9,6	113,8
	Сосиска отварная	90	9,9	21,51	0,34	234,5
309	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45
346	Компот из свежих плодов (мандарины, апельсины)	200	0,44	0,1	33,88	141,2
б/н	Хлеб ржаной	20	0,9	0,3	5,2	28
	Соль йодированная	1				
ИТОГО:		720	19,66	33,53	78,67	727,55

Меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
398	Блинчики с фруктовой начинкой с соусом	120	4,6	6,48	52,56	316,3
327		30	0,1	1,3	3,9	30,4
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	19	94,7
338	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Соль йодированная	1				
ИТОГО:		500	11,8	9,68	90,16	511,9

Основание: Контракт (договор) - г. Тверь
 Исполнитель: Гапонова Т.М.
 Тел. +7 952 086 99 45

«СОГЛАСОВЫВАЮ»
Директор

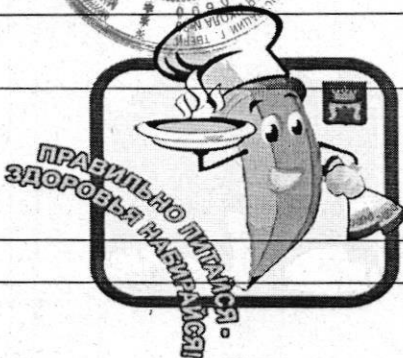


«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Аутсорсинг»



Лавренова С.Е.



Меню (7день)

на 12 декабря 2023 года.

Меню обедов для обучающихся 1-4-х классов

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
59	Салат из моркови с яблоком	60	0,64	0,1	5,1	39,9
82	Борщ с картофелем на курином бульоне	200	2,08	4,1	8,7	111
290 331	Птица тушеная с соусом (60/30)	90	10,5	10,5	3,2	145,8
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,8
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,3	42,5	132,12
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,2	9,66	46,76
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42
	Соль йодированная	1				
ИТОГО:		720	25,84	21,76	115,6	761,38


Меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
281	Биточки паровые с соусом 60/40	100	9,2	7,8	7,6	137,5
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0,12	0,02	10,2	30,3
б/н	Хлеб обогащённый микронутриентами	30	2,31	0,12	12,66	60,3
б/н	Вафли	20	0,56	4,9	10,2	106,4
	Соль йодированная	1				
ИТОГО:		500	15,84	18,21	77,34	544,2

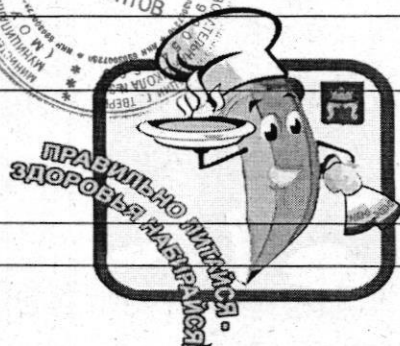
Основание: Контракт (договор) - г. Тверь

Исполнитель: Гапонова Т.М.

Тел. +7 952 086 99 45

«СОГЛАСОВЫВАЮ» Директор _____ 	«УТВЕРЖДАЮ» Директор ООО «Аутсорсинг» _____ Лавренова С.Е.
---	--

Меню (8день)



на 13 декабря 2023 года.

Меню обедов для обучающихся 1-4-х классов

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
48	Салат витаминный с растительным маслом	60	0,49	3,66	3,15	47,64
99	Суп овощной на курином бульоне	200	1,44	4,21	8,55	84,68
259	Жаркое по-домашнему с мясом свинины	200	14,05	33,7	18,9	437,7
342	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,15	0,15	27,8	114,6
б/н	Сушка	20	2,14	0,34	14,24	52,2
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42
	Соль йодированная	1				
ИТОГО:		710	19,67	42,53	80,44	778,82

Меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
212	Омлет с вареной колбасой	180	12,5	25,22	2,43	338,2
379	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	11,95	83,26
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
	Соль йодированная	1				
ИТОГО:		510	17,5	28,79	31,98	510,46

Основание: Контракт (договор) - г. Тверь
 Исполнитель: Гапонова Т.М.
 Тел. +7 952 086 99 45

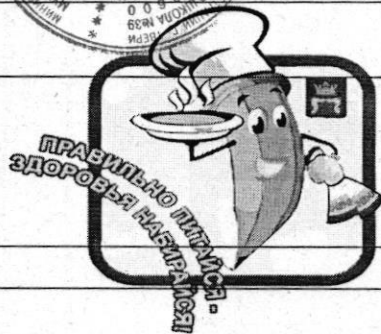
«СОГЛАСОВЫВАЮ»
Директор



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ООО «Аутсорсинг»



Лавренова С.Е.



Меню (9 день)

на 14 декабря 2023 года.

Меню обедов для обучающихся 1-4-х классов

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
52	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	3	4,8	50,1
88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,1	4,12	6,32	99,8
297 329	Фрикадельки из мяса птицы с соусом (60/40)	100	9,6	12,42	9,66	189,96
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,3	42,5	132,12
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42
	Соль йодированная	1				
ИТОГО:		720	18,59	25,68	107,8	723,68



Меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
219	Сырники с молочным соусом 120/50	170	21,3	18,8	17,36	323
327			0,8	2,1	6,5	50,6
378	Чай с сахаром и молоком	200	0,13	1,35	15,9	81
б/н	Фруктовое пюре	90	0,2	0,3	8,1	32,4
б/н	Пряники	40	0,84	0,8	8,5	68,68
	Соль йодированная	1				
ИТОГО:		500	23,27	23,35	56,36	555,68

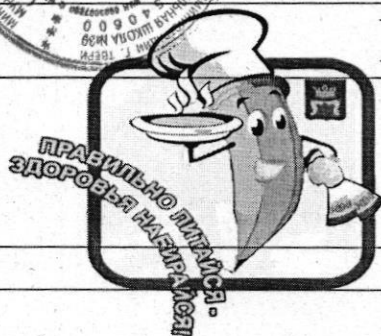
Основание: Контракт (договор) - г. Тверь

Исполнитель: Гапонова Т.М.

Тел. +7 952 086 99 45

«СОГЛАСОВЫВАЮ» Директор _____ 	«УТВЕРЖДАЮ» Директор ООО «Аутсорсинг» _____ Лавренова С.Е. 
--	---

Меню (10 день)



на 15 декабря 2023 года.

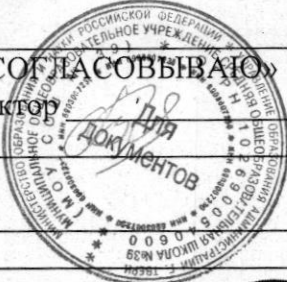

Меню обедов для обучающихся 1-4-х классов

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
46	Салат из белокочанной капусты с яблоком	60	0,07	3,1	6,6	54,06
96	Рассольник по - Ленинградски на курином бульоне	200	2,3	4,2	9,6	113,8
278.1	Тефтели из мяса птицы с соусом (60/40)	100	15,69	15,08	14,65	257,4
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,1	103,14
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42
	Соль йодированная	1				
ИТОГО:		710	25,12	27,51	90,2	738,85

Меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
234	Котлета рыбная	90	11,86	8,91	15,3	190,44
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
б/н	Вафли	40	1,12	9,8	20,4	185,5
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42
	Соль йодированная	1				
ИТОГО:		511	17,54	24	70,94	583,79

Основание: Контракт (договор) - г. Тверь
 Исполнитель: Гапонова Т.М.
 Тел. +7 952 086 99 45

 <p>«СОГЛАСОВЫВАЮ» Директор</p>	 <p>«УТВЕРЖДАЮ» Директор ООО «Аутсорсинг» Лавренова С.Е.</p>
---	--

Меню (1 день)



на 18 декабря 2023 года.


Меню обедов для обучающихся 1-4-х классов

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
59	Салат из моркови с яблоком	60	0,64	0,1	5,1	39,9
102	Суп с бобовыми (горох) на кур. бульоне	200	5,49	5,27	16,54	148,29
255	Печень по-строгановски (60/30)	90	14,04	10,2	3,2	139,9
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7
342	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,1	103,14
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,2	9,66	46,76
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42
	Соль йодированная	1				
ИТОГО		740	26,94	21,75	104,1	729,69

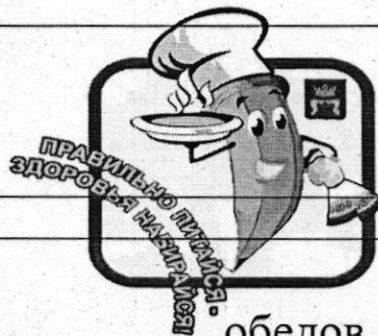
Меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
175	Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено)	250	7,6	12,25	39,15	296,87
382	Какао с молоком	180	5,9	1,2	17,1	85,3
6	Бутерброд с колбасой полукопченой 30/20	50	5,25	8,84	15,57	170,4
б/н	Вафли	30	0,84	7,36	15,3	139,16
	Соль йодированная	1				
ИТОГО:		510	19,59	29,65	87,12	691,73

Основание: Контракт (договор) - г. Тверь
Исполнитель: Гапонова Т.М.
Тел. +7 952 086 99 45

«СОГЛАСОВЫВАЮ» Директор _____ 	«УТВЕРЖДАЮ» Директор ООО «Аутсорсинг» _____ Лавренова С.Е.
--	--

Меню (2день)



на 19 декабря 2023 года.



Меню обедов для обучающихся 1-4-х классов

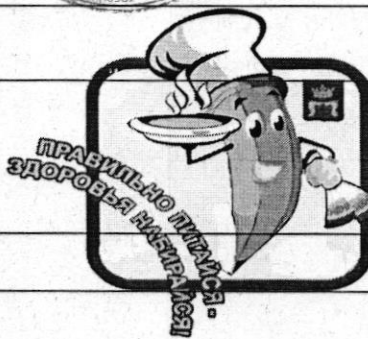
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
52	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	3	4,8	50,1
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	2,1	4,12	6,32	99,8
294 331	Котлета рубленая из мяса птицы с красным соусом (60/40)	100	10,2	11,92	12,6	199,8
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,3	42,5	132,12
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,2	9,66	46,76
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42
	Соль йодированная	1				
ИТОГО		740	22,64	24,53	110,1	739,03

Меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
401	Оладьи с повидлом 150/50	200	10,82	11,23	87,94	493
			0,25		35,8	144,2
377	Чай с сахаром и лимоном 180/5	185	0,12	0,02	9,18	27,3
б/н	Шоколад	15	1,05	5,1	7,5	82,5
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
	Соль йодированная	1				
ИТОГО:		500	12,64	16,75	150,2	794

Основание: Контракт (договор) - г. Тверь
 Исполнитель: Гапонова Т.М.
 Тел. +7 952 086 99 45

«СОГЛАСОВЫВАЮ» Директор _____ 	«УТВЕРЖДАЮ» Директор ООО «Аутсорсинг» _____ Лавренова С.Е. 
--	---


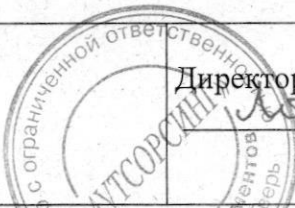
	<h2 style="margin: 0;">Меню (3 день)</h2>
<p>на 20 декабря 2023 года.</p> <h3 style="margin: 0;">Меню</h3> <h4 style="margin: 0;">обедов для обучающихся 1-4-х классов</h4>	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
48	Салат витаминный с маслом растительным	60	0,49	3,66	3,15	47,64
103	Суп картофельный с вермишелью на курином б-не	200	2,15	2,27	13,06	94,6
256	Мясо тушеное (свинина 60/30)	90	9,5	25,4	2,3	274,5
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,8
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,1	103,14
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42
	соль йодированная	1				
ИТОГО		710	22,28	38,03	90,05	805,68

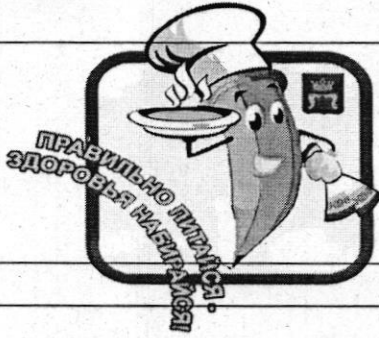
Меню
завтраков для обучающихся 1-4-х классов

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
259	Жаркое по-домашнему с мясом Свинина	200	14,05	33,7	18,9	437,7
379	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	10,76	74,94
б/н	Хлеб обогащённый микронутриентами	30	2,31	0,12	12,66	60,3
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
	Соль йодированная	1				
ИТОГО:		510	19,61	36,63	52,12	619,94

Основание: Контракт (договор) - г. Тверь
 Исполнитель: Гапонова Т.М.
 Тел. +7 952 086 99 45

«СОГЛАСОВЫВАЮ» Директор _____ 	«УТВЕРЖДАЮ» Директор ООО «Аутсорсинг» _____ Лавренова С.Е. 
--	---

Меню (4день)



на 21 декабря 2023 года.

Меню обедов для обучающихся 1-4-х классов

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
67	Винегрет овощной с маслом растительным	60	0,84	6,02	4,4	75,06
99/105	Суп овощной с фрикадельками на курином бульоне	200	9,34	8,91	8,85	163,08
291	Плов из мяса птицы	200	16,9	10,5	35,7	305,3
388	Напиток из шиповника	180	0,6	0,25	18,7	79,38
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,37	0,3	14,49	70,14
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42
	Соль йодированная	1				
ИТОГО		700	31,45	26,45	89,94	734,96

Меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
223	Запеканка творожная с повидлом или джемом 200/30	200	18,9	12,9	59,7	430,5
			0,15		21,48	86,52
376	Чай с сахаром	180	0,1	0,02	6,3	25,78
338	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Соль йодированная	1				
ИТОГО:		510	19,55	13,32	97,28	589,8

Основание: Контракт (договор) - г. Тверь
 Исполнитель: Гапонова Т.М.
 Тел. +7 952 086 99 45

«СОГЛАСОВЫВАЮ» Директор	«УТВЕРЖДАЮ» Директор ООО «Аутсорсинг» Лавренова С.Е.
----------------------------	--



Меню (5 день)

на 22 декабря 2023 года.


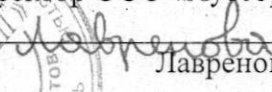

Меню обедов для обучающихся 1-4-х классов

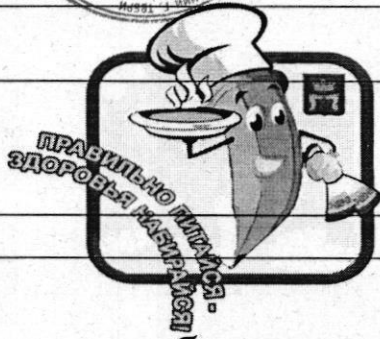
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
59	Салат из моркови с яблоком	60	0,64	0,1	5,1	39,9
84	Борщ с картофелем и фасолью на	200	6,38	4,38	11,39	119,2
234	Котлета или биточек рыбные с соусом (50/50)	100	6,59	4,95	8,5	105,8
329			1,8	5,65	6,2	82,95
312	Картофельное пюре	150	3,07	4,8	20,44	137,25
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,3	42,5	132,12
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,2	9,66	46,76
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42
	Соль йодированная	1				
ИТОГО:		740	22,5	20,85	111,6	705,98

Меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
202	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,52	4,52	26,54	168,45
278(1)	Тефтели мясные 60/30	90	12,7	9,29	12,17	183,72
377	Чай с лимоном и сахаром 180/5	185	0,12	0,02	9,18	27,3
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42
	Соль йодированная	1				
ИТОГО:		555	20,14	14,7	65,49	468,47

Основание: Контракт (договор) - г. Тверь
Исполнитель: Гапонова Т.М.
Тел. +7 952 086 99 45

«СОГЛАСОВЫВАЮ» Директор _____ 	«УТВЕРЖДАЮ» Директор ООО «Аутсорсинг»  Лавренова С.Е. 
--	--



Меню (бдень)

на 25 декабря 2023 года.

Меню обедов для обучающихся 1-4-х классов

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
б/н	Кабачковая икра	60	0,6	2,9	3,2	41,6
96	Рассольник по-Ленинградски на кур. бульоне	200	2,3	4,2	9,6	113,8
	Сосиска отварная	90	9,9	21,51	0,34	234,5
309	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45
346	Компот из свежих плодов (мандарины, апельсины)	200	0,44	0,1	33,88	141,2
б/н	Хлеб ржаной	20	0,9	0,3	5,2	28
	Соль йодированная	1				
ИТОГО:		720	19,66	33,53	78,67	727,55

Меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
398	Блинчики с фруктовой начинкой с соусом	120	4,6	6,48	52,56	316,3
327		30	0,1	1,3	3,9	30,4
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	19	94,7
338	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Соль йодированная	1				
	ИТОГО:	500	11,8	9,68	90,16	511,9

Основание: Контракт (договор) - г. Тверь
 Исполнитель: Гапонова Т.М.
 Тел. +7 952 086 99 45

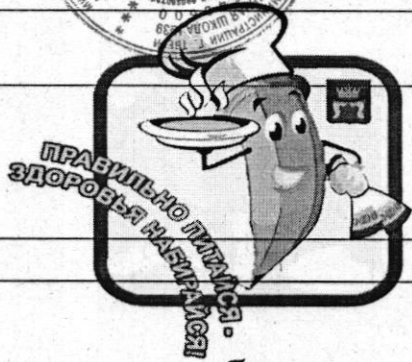
«СОГЛАСОВЫВАЮ»
Директор



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ООО «Аудиторсинг»



Лавренова С.Е.



Меню (7 день)

на 26 декабря 2023 года.


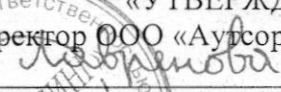

Меню обедов для обучающихся 1-4-х классов

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
59	Салат из моркови с яблоком	60	0,64	0,1	5,1	39,9
82	Борщ с картофелем на курином бульоне	200	2,08	4,1	8,7	111
290 331	Птица тушеная с соусом (60/30)	90	10,5	10,5	3,2	145,8
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,8
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,3	42,5	132,12
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,2	9,66	46,76
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42
	Соль йодированная	1				
ИТОГО:		720	25,84	21,76	115,6	761,38

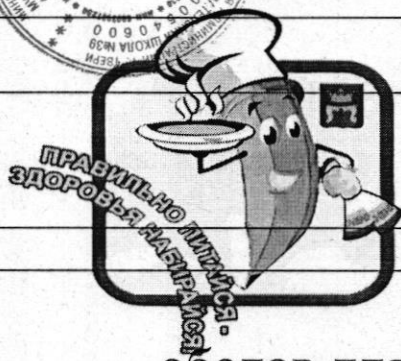
Меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	у	
281	Биточки паровые с соусом 60/40	100	9,2	7,8	7,6	137,5
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0,12	0,02	10,2	30,3
б/н	Хлеб обогащённый микронутриентами	30	2,31	0,12	12,66	60,3
б/н	Вафли	20	0,56	4,9	10,2	106,4
	Соль йодированная	1				
ИТОГО:		500	15,84	18,21	77,34	544,2

Основание: Контракт (договор) - г. Тверь
Исполнитель: Гапонова Т.М.
Тел. +7 952 086 99 45

«СОГЛАСОВЫВАЮ» Директор _____ 	«УТВЕРЖДАЮ» Директор ООО «Аутсорсинг»  Лавренова С.Е. 
--	---

Меню (8день)



на 27 декабря 2023 года.

Меню обедов для обучающихся 1-4-х классов

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
48	Салат витаминный с растительным маслом	60	0,49	3,66	3,15	47,64
99	Суп овощной на курином бульоне	200	1,44	4,21	8,55	84,68
259	Жаркое по-домашнему с мясом свинины	200	14,05	33,7	18,9	437,7
342	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,15	0,15	27,8	114,6
б/н	Сушка	20	2,14	0,34	14,24	52,2
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42
	Соль йодированная	1				
ИТОГО:		710	19,67	42,53	80,44	778,82

Меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
212	Омлет с вареной колбасой	180	12,5	25,22	2,43	338,2
379	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	11,95	83,26
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
	Соль йодированная	1				
ИТОГО:		510	17,5	28,79	31,98	510,46

Основание: Контракт (договор) - г. Тверь
 Исполнитель: Гапонова Т.М.
 Тел. +7 952 086 99 45

«СОГЛАСОВЫВАЮ»

Директор



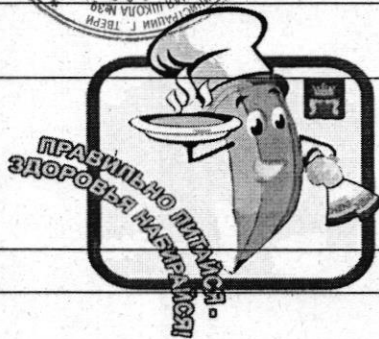
«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Аутсорсинг»

Давренова С.Е.



Меню (9 день)



на 28 декабря 2023 года.

Меню обедов для обучающихся 1-4-х классов

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
52	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	3	4,8	50,1
88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,1	4,12	6,32	99,8
297 329	Фрикадельки из мяса птицы с соусом (60/40)	100	9,6	12,42	9,66	189,96
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,3	42,5	132,12
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42
	Соль йодированная	1				
ИТОГО:		720	18,59	25,68	107,8	723,68


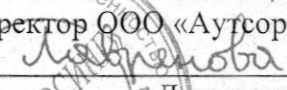

Меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
219	Сырники с молочным соусом 120/50	170	21,3	18,8	17,36	323
327			0,8	2,1	6,5	50,6
378	Чай с сахаром и молоком	200	0,13	1,35	15,9	81
б/н	Фруктовое пюре	90	0,2	0,3	8,1	32,4
б/н	Пряники	40	0,84	0,8	8,5	68,68
	Соль йодированная	1				
ИТОГО:		500	23,27	23,35	56,36	555,68

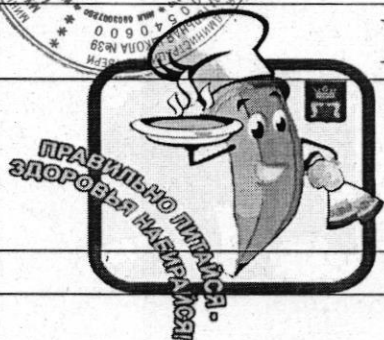
Основание: Контракт (договор) - г. Тверь

Исполнитель: Гапонова Т.М.

Тел. +7 952 086 99 45

«СОГЛАСОВЫВАЮ» Директор _____ 	«УТВЕРЖДАЮ» Директор ООО «Аутсорсинг»  Лавренова С.Е. 
--	---

Меню (10 день)



на 29 декабря 2023 года.

Меню обедов для обучающихся 1-4-х классов

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
46	Салат из белокочанной капусты с яблоком	60	0,07	3,1	6,6	54,06
96	Рассольник по - Ленинградски на курином бульоне	200	2,3	4,2	9,6	113,8
278.1	Тефтели из мяса птицы с соусом (60/40)	100	15,69	15,08	14,65	257,4
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,1	103,14
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42
	Соль йодированная	1				
ИТОГО:		710	25,12	27,51	90,2	738,85

Меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
234	Котлета рыбная	90	11,86	8,91	15,3	190,44
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
б/н	Вафли	40	1,12	9,8	20,4	185,5
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42
	Соль йодированная	1				
ИТОГО:		511	17,54	24	70,94	583,79

Основание: Контракт (договор) - г. Тверь
 Исполнитель: Гапонова Т.М.
 Тел. +7 952 086 99 45