

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (ЯЙЦО ВАРЕНОЕ, ОМЛЕТ, ДРАЧЕНА И Т.Д.)	Шт					сборник рецептов или ТТК
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ	250					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	584	22,4	19,4	80,4	546,3	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					сборник рецептов или ТТК
РЫБНАЯ ПОДЖАРКА	130					сборник рецептов или ТТК
РИС ОТВАРНОЙ	180					сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	980	37,2	36,1	155,2	1 023,5	
Всего за день:		59,6	55,5	235,6	1 569,8	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ЯЧНЕВАЯ	250					сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептов или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	760	19,4	19,6	112,0	682,5	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ТТК
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250					сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ	100					сборник рецептов или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180					сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	950	33,8	31,5	145,7	975,9	
Всего за день:		53,2	51,1	257,7	1 658,4	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250					сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/10/50					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	550	18,0	18,8	113,8	742,3	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250					сборник рецептов или ТТК
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	200					сборник рецептов или ТТК
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	870	37,5	40,9	143,7	999,5	
Всего за день:		55,5	59,7	257,5	1 741,8	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
БЛЮДО С ТВОРОГОМ (ЗАПЕКАНКИ, КАШИ МОЛОЧНЫЕ, ВАРЕНИКИ И Т.Д.)	250					сборник рецептов или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (ЯЙЦО ВАРЕНое, ОмЛЕТ, ДРАЧЕНА И Т.Д.)	1шт					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	584	23,0	23,8	87,2	598,6	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ТТК
ПЦИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					сборник рецептов или ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30					сборник рецептов или ТТК
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	980	36,7	35,2	137,0	936,9	
Всего за день:		59,7	59,0	224,2	1 535,5	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ)	100					сборник рецептов или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (ЯЙЦО ВАРЕНОЕ, ОМЛЕТ, ДРАЧЕНА И Т.Д.)	200					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	580	27,8	42,1	91,2	740,6	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ТТК
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250					сборник рецептов или ТТК
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом	100/30					сборник рецептов или ТТК
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (гарнир)	180					сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	980	31,7	31,3	145,8	906,9	
Всего за день:		59,5	73,4	237,0	1 647,5	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗАЯ	250					сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	560	22,6	18,4	109,9	770,3	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ТТК
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250					сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100					сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200					сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	970	35,2	36,0	141,7	943,2	
Всего за день:		57,8	54,4	251,6	1 713,5	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250					сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/10/50					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	550	18,0	20,6	113,3	669,5	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250					сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ	100					сборник рецептов или ТТК
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	950	36,6	36,2	140,3	927,2	
Всего за день:		54,6	56,8	253,6	1 596,7	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (ЯЙЦО ВАРЕНОЕ, ОМЛЕТ, ДРАЧЕНА И Т.Д.)	1шт					сборник рецептов или ТТК
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	250					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	584	24,3	24,4	90,4	591,8	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					сборник рецептов или ТТК
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100					сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200					сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	970	31,4	34,2	161,2	1 058,2	
Всего за день:		55,7	58,6	251,6	1 650,0	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

9 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г		
Завтрак					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300				сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/10/50				сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200				сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	600	18,0	19,8	95,7	560,5
Обед					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100				сборник рецептов или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250				сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ РУБЕЛЬНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100				сборник рецептов или ТТК
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	180				сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200				сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50				сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70				сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	950	35,4	36,1	144,6	996,8
Всего за день:		53,4	55,9	240,3	1 557,3

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г		
Завтрак					
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ	250				сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10				сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200				сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50				сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	550	18,0	18,5	88,2	567,4
Обед					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100				сборник рецептов или ТТК
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250				сборник рецептов или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200				сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50				сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70				сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	870	33,5	35,4	128,4	945,5
Всего за день:		51,5	53,9	216,6	1 512,8

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

11 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250					сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/10/50					сборник рецептов или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (ЯЙЦО ВАРЕНОЕ, ОМЛЕТ, ДРАЧЕНА И Т.Д.)	1шт					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	614	25,8	25,9	114,0	837,8	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250					сборник рецептов или ТТК
РЫБНАЯ ПОДЖАРКА	130					сборник рецептов или ТТК
РИС ОТВАРНОЙ	180					сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	980	34,3	35,8	143,8	950,0	
Всего за день:		60,1	61,7	257,8	1 787,8	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

12 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250					сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					сборник рецептов или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	700	18,9	19,2	98,5	635,3	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					сборник рецептов или ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30					сборник рецептов или ТТК
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					сборник рецептов или ТТК
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	180					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	960	37,9	35,4	141,1	961,2	
Всего за день:		56,8	54,6	239,6	1 596,5	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

13 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ)	100					сборник рецептур или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (ЯЙЦО ВАРЕНОЕ, ОМЛЕТ, ДРАЧЕНА И Т.Д.)	200					сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10					сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	550	25,6	41,9	76,6	671,7	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептур или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					сборник рецептур или ТТК
КОТЛЕТЫ	100					сборник рецептур или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180					сборник рецептур или ТТК
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	950	35,2	37,4	163,5	1 085,3	
Всего за день:		60,8	79,3	240,1	1 757,0	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

14 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША вязкая молочная из риса и пшени дружба с маслом	250					сборник рецептов или ГТК
БУТЕРБРОД с сыром	30/10/10					сборник рецептов или ГТК
ЧАЙ с сахаром	200					сборник рецептов или ГТК
ХЛЕБ в АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептов или ГТК
Итого за прием пищи:	560	20,6	23,8	103,2	638,8	
Обед						
ОВОЩИ по сезону	100					сборник рецептов или ГТК
СУП из овощей	250					сборник рецептов или ГТК
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом	100/30					сборник рецептов или ГТК
КАША гречневая вязкая (гарнир)	180					сборник рецептов или ГТК
КОМПОТ из изюма	200					сборник рецептов или ГТК
ХЛЕБ в АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ГТК
ХЛЕБ в АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ГТК
Итого за прием пищи:	980	31,9	31,5	144,6	879,3	
Всего за день:		52,5	55,3	247,8	1 518,0	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	790,5	829,2	3 410,9	22 842,3
Среднее значение за период	56,5	59,2	243,6	1631,6

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным трехразовым питанием обучающихся 12-18 лет

1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (ЯЙЦО ВАРЕНОЕ, ОМЛЕТ, ДРАЧЕНА И Т.Д.)	1шт					сборник рецептов или ТТК
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ	250					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	584	22,4	19,4	80,4	546,3	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					сборник рецептов или ТТК
РЫБНАЯ ПОДЖАРКА	130					сборник рецептов или ТТК
РИС ОТВАРНОЙ	180					сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	980	37,2	36,1	155,2	1 023,5	
Ужин						
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30					сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	600	27,9	30,7	103,2	787,9	
Всего за день:		87,5	86,2	338,8	2 357,7	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным трехразовым питанием обучающихся 12-18 лет

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ЯЧНЕВАЯ	250					сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептов или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	760	19,4	19,6	112,0	682,5	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ТТК
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250					сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ	100					сборник рецептов или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180					сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	950	33,8	31,5	145,7	975,9	
Ужин						
БЛЮДО С ТВОРОГОМ (ЗАПЕКАНКИ, КАШИ МОЛОЧНЫЕ, ВАРЕНИКИ И Т.Д.)	270/50					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	80					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	600	28,2	21,0	116,6	734,7	
Всего за день:		81,4	72,1	374,3	2 393,1	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным трехразовым питанием обучающихся 12-18 лет

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250					сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/10/50					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	550	18,0	18,8	113,8	742,3	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250					сборник рецептов или ТТК
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	200					сборник рецептов или ТТК
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	870	37,5	40,9	143,7	999,5	
Ужин						
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100					сборник рецептов или ТТК
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	200					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	600	28,5	28,8	121,1	794,6	
Всего за день:		84,0	88,5	378,6	2 536,4	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным трехразовым питанием обучающихся 12-18 лет

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
БЛЮДО С ТВОРОГОМ (ЗАПЕКАНКИ, КАШИ МОЛОЧНЫЕ, ВАРЕНИКИ И Т.Д.)	250					сборник рецептов или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (ЯЙЦО ВАРЕНое, Омлет, Драчена и т.д.)	1шт					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	584	23,0	23,8	87,2	598,6	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					сборник рецептов или ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30					сборник рецептов или ТТК
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	980	36,7	35,2	137,0	936,9	
Ужин						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ТТК
МАКАРОНИК С ПЕЧЕНЬЮ	200					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	600	28,2	28,4	118,2	772,6	
Всего за день:		87,8	87,4	342,4	2 308,1	г

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным трехразовым питанием обучающихся 12-18 лет

5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ)	100					сборник рецептов или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (ЯЙЦО ВАРЕНОЕ, ОМЛЕТ, ДРАЧЕНА И Т.Д.)	200					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	580	27,8	42,1	91,2	740,6	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ТТК
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250					сборник рецептов или ТТК
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом	100/30					сборник рецептов или ТТК
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (гарнир)	180					сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	980	31,7	31,3	145,8	906,9	
Ужин						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ТТК
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	200					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	620	24,5	26,9	94,9	712,2	
Всего за день:		84,0	100,3	331,9	2 359,7	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным трехразовым питанием обучающихся 12-18 лет

6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250					сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	560	22,6	18,4	109,9	770,3	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ТТК
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250					сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100					сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200					сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	970	35,2	36,0	141,7	943,2	
Ужин						
БЛЮДО С ТВОРОГОМ (ЗАПЕКАНКИ, КАШИ МОЛОЧНЫЕ, ВАРЕНИКИ И Т.Д.)	250/50					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	100					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	600	29,1	26,6	126,6	735,2	
Всего за день:		86,9	81,0	378,2	2 448,7	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным трехразовым питанием обучающихся 12-18 лет

7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250					сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/10/50					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	550	18,0	20,6	113,3	669,5	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250					сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ	100					сборник рецептов или ТТК
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	950	36,6	36,2	140,3	927,2	
Ужин						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	600	30,2	32,3	107,2	792,6	
Всего за день:		84,7	89,1	360,8	2 389,3	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным трехразовым питанием обучающихся 12-18 лет

8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (ЯЙЦО ВАРЕНОЕ, ОМЛЕТ, ДРАЧЕНА И Т.Д.)	1шт					сборник рецептов или ТТК
КАША вязкая молочная из риса и пшени дружба с маслом	250					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ с сахаром каркаде	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ в АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	584	24,3	24,4	90,4	591,8	
Обед						
ОВОЩИ по сезону	100					сборник рецептов или ТТК
СУП картофельный с бобовыми (горох)	250					сборник рецептов или ТТК
ТЕФТЕЛИ из мяса птицы	100					сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200					сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ из изюма	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ в АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ в АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	970	31,4	34,2	161,2	1 058,2	
Ужин						
ОВОЩИ по сезону	100					сборник рецептов или ТТК
ЖАРКОЕ по-деревенски	200					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ черный с вишней	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ в АССОРТИМЕНТЕ	100					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	600	22,9	30,6	83,6	652,6	
Всего за день:		78,6	89,2	335,2	2 302,6	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным трехразовым питанием обучающихся 12-18 лет

9 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300					сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/10/50					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	600	18,0	19,8	95,7	560,5	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100					сборник рецептов или ТТК
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	180					сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	950	35,4	36,1	144,6	996,8	
Ужин						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100					сборник рецептов или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	650	22,5	17,7	97,2	618,7	
Всего за день:		75,9	73,6	337,5	2 176,0	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным трехразовым питанием обучающихся 12-18 лет

10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г		
Завтрак					
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ	250				сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10				сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200				сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50				сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	550	18,0	18,5	88,2	567,4
Обед					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100				сборник рецептов или ТТК
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250				сборник рецептов или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200				сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50				сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70				сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	870	33,5	35,4	128,4	945,5
Ужин					
БЛЮДО С ТВОРОГОМ (ЗАПЕКАНКИ, КАШИ МОЛОЧНЫЕ, ВАРЕНИКИ И Т.Д.)	250/50				сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ЯБЛОКОМ	200				сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	100				сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	600	36,4	27,9	118,5	879,2
Всего за день:		87,8	81,8	335,1	2 392,0

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным трехразовым питанием обучающихся 12-18 лет

11 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250					сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/10/50					сборник рецептов или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (ЯЙЦО ВАРЕНОЕ, ОМЛЕТ, ДРАЧЕНА И Т.Д.)	1шт					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	614	25,8	25,9	114,0	837,8	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250					сборник рецептов или ТТК
РЫБНАЯ ПОДЖАРКА	130					сборник рецептов или ТТК
РИС ОТВАРНОЙ	180					сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	980	34,3	35,8	143,8	950,0	
Ужин						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ТТК
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	200					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	600	22,4	30,6	85,9	657,8	
Всего за день:		82,5	92,3	343,7	2 445,6	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным трехразовым питанием обучающихся 12-18 лет

12 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250					сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					сборник рецептов или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	700	18,9	19,2	98,5	635,3	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					сборник рецептов или ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30					сборник рецептов или ТТК
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					сборник рецептов или ТТК
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	180					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	960	37,9	35,4	141,1	961,2	
Ужин						
БЛЮДО С ТВОРОГОМ (ЗАПЕКАНКИ, КАШИ МОЛОЧНЫЕ, ВАРЕНИКИ И Т.Д.)	250/50					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	100					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	600	27,9	20,0	119,5	724,7	
Всего за день:		84,7	74,6	359,1	2 321,2	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным трехразовым питанием обучающихся 12-18 лет

13 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИГРА КАБАЧКОВАЯ)	100					сборник рецептов или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (ЯЙЦО ВАРЕНОЕ, ОМЛЕТ, ДРАЧЕНА И Т.Д.)	200					сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	550	25,6	41,9	76,6	671,7	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ	100					сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180					сборник рецептов или ТТК
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	950	35,2	37,4	163,5	1 085,3	
Ужин						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ТТК
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	600	30,0	27,0	102,4	772,7	
Всего за день:		90,7	106,3	342,5	2 529,7	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным грехразовым питанием обучающихся 12-18 лет

14 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	250					сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	560	20,6	23,8	103,2	638,8	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ТТК
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250					сборник рецептов или ТТК
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом	100/30					сборник рецептов или ТТК
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	980	31,9	31,5	144,6	879,3	
Ужин						
БЛЮДО С ТВОРОГОМ (ЗАПЕКАНКИ, КАШИ МОЛОЧНЫЕ, ВАРЕНИКИ И Т.Д.)	250/50					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	100					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	600	29,1	26,6	126,6	735,2	
Всего за день:		81,6	81,9	374,4	2 253,2	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	1 178,0	1 204,3	4 932,4	33 212,9
Среднее значение за период	84,1	86,0	352,3	2372,4

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным шестизачасовым питанием обучающихся 12-18 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Масло сливочное №96	10					Сборник рецептов или ТТК
Каша молочная манная жидкая с маслом №311	250					Сборник рецептов или ТТК
Яйцо вареное вкрутую №337	1					Сборник рецептов или ТТК
Какао с молоком №382	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	70					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	575	21,5	23,2	101,4	470,7	
II Завтрак						
Фрукты свежие (яблоко) №338	150					Сборник рецептов или ТТК
Ватрушка с творогом №741	100					Сборник рецептов или ТТК
Чай с молоком или сливками (молоко) №378	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	450	14,9	8,2	72,3	430,2	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100					Сборник рецептов или ТТК
Суп картофельный с бобовыми (горох) №139	300					Сборник рецептов или ТТК
Рыба, тушенная в томате с овощами №374	200/50					Сборник рецептов или ТТК
Картофель отварной с маслом №518	250					Сборник рецептов или ТТК
Компот из смеси сухофруктов ТТК №53	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	70					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеваный	120					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	1290	65,3	20,8	180,5	1 172,5	
Полдник						
Фрукты свежие (банан) №338	150					Сборник рецептов или ТТК
Сок фруктовый (ананасовый) №707	200					Сборник рецептов или ТТК
Печенье	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	380	5,0	3,8	75,1	361,9	
Ужин						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100					Сборник рецептов или ТТК
Фрикадельки мясные в соусе №469	130/50					Сборник рецептов или ТТК
Макаронные изделия отварные (рожки) №516	200					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №685	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	60					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеваный	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	780	37,0	41,0	137,1	1 065,5	
Ужин 2						
Кисломолочный продукт (кефир) №698	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	5,6	4,9	7,8	102,8	
Всего за день:		149,3	133,9	574,2	3 834,6	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным шестиразовым питанием обучающихся 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 день						
Завтрак						
Каша молочная рисовая вязкая с маслом №302	250					Сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с сыром №3	15/5/30					Сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с колбасой п/к №6	30/40					Сборник рецептов или ТТК
Кофейный напиток на молоке №692	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	570	22,7	29,7	110,6	800,6	
II Завтрак						
Фрукты свежие (апельсин) №341	150					Сборник рецептов или ТТК
Пирожок печеный с капустой №738	100					Сборник рецептов или ТТК
Напиток лимонный ТТК №54	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	450	8,2	7,2	62,5	360,7	
Обед						
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) №101	100					Сборник рецептов или ТТК
Суп из овощей №135	300					Сборник рецептов или ТТК
Котлеты, биточки, шницели №451	100					Сборник рецептов или ТТК
Картофельное пюре с маслом №520	250					Сборник рецептов или ТТК
Компот из изюма ТТК №51	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	70					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеванный	120					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	1140	37,9	36,9	174,9	1 183,7	
Полдник						
Фрукты свежие (яблоко) №338	150					Сборник рецептов или ТТК
Сок фруктовый (мультифруктовый) №707	200					Сборник рецептов или ТТК
Кекс столичный №793	100					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	450	7,6	19,8	106,0	642,1	
Ужин						
Лапшевник с творогом с соусом молочным (сладким) №208/596	300/50					Сборник рецептов или ТТК
Печенье	50					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром и лимоном №686	200/15/8					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	70					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	693	36,7	24,0	158,8	1 004,0	
Ужин 2						
Кисломолочный продукт (ряженка) №698	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	5,6	4,9	8,1	104,8	
Всего за день:	130,7	133,5	620,9	4 095,9		

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным шестиразовым питанием обучающихся 12-18 лет

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная пшенная вязкая с маслом №302	250					Сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с маслом №1/2011	30/10					Сборник рецептов или ТТК
Сыр порция №97	20					Сборник рецептов или ТТК
Чай с молоком или сливками (молоко) №378	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	550	21,0	23,5	105,6	718,3	
II Завтрак						
Фрукты свежие (яблоко) №338	150					Сборник рецептов или ТТК
Пирожок печеный с картофелем №738	100					Сборник рецептов или ТТК
Напиток из плодов шиповника ТТК №50	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	450	7,4	6,8	72,2	395,2	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100					Сборник рецептов или ТТК
Суп картофельный №133	300					Сборник рецептов или ТТК
Котлеты рубленые из птицы №499	130					Сборник рецептов или ТТК
Рагу овощное №541	250					Сборник рецептов или ТТК
Компот из свежих плодов ТТК №52	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	70					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеваный	120					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	1170	41,4	41,5	174,6	1 241,7	
Полдник						
Фрукты свежие (банан) №338	150					Сборник рецептов или ТТК
Сок фруктовый (яблочный) №707	180					Сборник рецептов или ТТК
Плешка (сдоба обыкновенная) №766	100					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	430	11,1	5,6	103,4	519,7	
Ужин						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100					Сборник рецептов или ТТК
Рыба припущенная №371	200					Сборник рецептов или ТТК
Рис отварной №511	200					Сборник рецептов или ТТК
Напиток лимонный ТТК №54	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	70					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеваный	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	810	52,0	10,0	129,0	817,4	
Ужин 2						
Кисломолочный продукт (снежок) №698	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	5,2	4,9	21,0	153,3	

Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным шестиразовым питанием обучающихся 12-18 лет

Фрукты или Овоши или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция	200				Сборник рецептов или ТТК
Всего за день:	138,1	134,0	605,8	3 845,6	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным шестизачасовым питанием обучающихся 12-18 лет

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная манная жидкая с маслом №311	250					Сборник рецептов или ТТК
Бутерброды с джемом или повидлом №2	30/10/40					Сборник рецептов или ТТК
Колбаса (порциями) №99	40					Сборник рецептов или ТТК
Какао с молоком №382	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	600	21,2	30,5	122,4	844,4	
II Завтрак						
Фрукты свежие (апельсин) №341	150					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №685	200					Сборник рецептов или ТТК
Булочка Веснушка (с изюмом) №773	75					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	425	7,5	4,6	69,6	361,1	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100					Сборник рецептов или ТТК
Щи из свежей капусты с картофелем №124	300					Сборник рецептов или ТТК
Фрикадельки мясные в соусе №469	130/50					Сборник рецептов или ТТК
Каша гречневая вязкая №302	250					Сборник рецептов или ТТК
Компот из смеси сухофруктов ТТК №53	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	70					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеваный	120					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	1220	45,2	48,0	179,0	1 333,1	
Полдник						
Фрукты свежие (яблоко) №338	150					Сборник рецептов или ТТК
Сок фруктовый (ананасовый) №707	200					Сборник рецептов или ТТК
Печенье	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	380	3,4	3,6	58,8	290,6	
Ужин						
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) №101	100					Сборник рецептов или ТТК
Макаронник с печенью №479	300					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром каркаде №685	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	70					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеваный	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	710	38,2	31,3	144,2	1 012,8	
Ужин 2						
Молоко кипяченое №697	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	5,6	4,9	9,3	104,8	
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)						
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция	200					Сборник рецептов или ТТК
Всего за день:		131,3	134,1	602,9	3 946,8	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным шестизачасовым питанием обучающихся 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
5 день						
Завтрак						
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) №101	100					Сборник рецептов или ТТК
Омлет натуральный №340	270					Сборник рецептов или ТТК
Масло сливочное №96	10					Сборник рецептов или ТТК
Сыр порция №97	20					Сборник рецептов или ТТК
Кофейный напиток на молоке №692	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	70					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	670	40,8	60,6	72,7	1 002,1	
II Завтрак						
Фрукты свежие (яблоко) №338	150					Сборник рецептов или ТТК
Ватрушка с творогом №741	100					Сборник рецептов или ТТК
Напиток лимонный ТТК №54	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	450	13,3	6,9	71,7	413,0	
Обед						
Икра морковная №78	100					Сборник рецептов или ТТК
Суп из овощей №135	300					Сборник рецептов или ТТК
Тефтели (1-й вариант) с соусом томатным №461/363К	130/50					Сборник рецептов или ТТК
Каша пшеничная вязкая №302	200					Сборник рецептов или ТТК
Кисель из повидла №647	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	70					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеваный	120					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	1170	42,2	44,5	189,8	1 326,2	
Полдник						
Вареники ленивые отварные с соусом молочным (сладким) №218/596	200/50					Сборник рецептов или ТТК
Фрукты свежие (банан) №338	150					Сборник рецептов или ТТК
Сок фруктовый (мультифруктовый) №707	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	580	34,7	18,3	97,6	704,1	
Ужин						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	150					Сборник рецептов или ТТК
Птица, тушенная в соусе с овощами №488	300					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №685	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	60					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеваный	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	750	34,7	34,5	95,5	830,8	
Ужин 2						
Кисломолочный продукт (кефир) №698	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	5,6	4,9	7,8	102,8	
Всего за день:		171,3	169,7	535,1	4 379,0	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным шестизачасовым питанием обучающихся 12-18 лет

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная пшенная вязкая с маслом №302	250					Сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с сыром №3	20/10/40					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром каркаде №685	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	550	19,6	22,4	103,3	694,3	
II Завтрак						
Фрукты свежие (апельсин) №341	150					Сборник рецептов или ТТК
Пирожок печеный с капустой №738	100					Сборник рецептов или ТТК
Напиток из плодов шиповника ТТК №50	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	450	8,7	7,4	64,5	380,2	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100					Сборник рецептов или ТТК
Суп картофельный с макаронными изделиями №140	300					Сборник рецептов или ТТК
Сыченики Рябушка ТТК №34	100					Сборник рецептов или ТТК
Картофель отварной с маслом №518	250					Сборник рецептов или ТТК
Компот из свежих плодов ТТК №52	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	70					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеваный	120					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	1140	36,7	30,2	185,9	1 162,6	
Полдник						
Фрукты свежие (яблоко) №338	150					Сборник рецептов или ТТК
Плошка (сдоба обыкновенная) №766	100					Сборник рецептов или ТТК
Сок фруктовый (апельсиновый) №707	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	430	9,9	5,4	92,5	472,9	
Ужин						
Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным (сладким) №315/596	300/50					Сборник рецептов или ТТК
Печенье	50					Сборник рецептов или ТТК
Чай с молоком или сливками (молоко) №378	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	70					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	670	47,2	39,3	165,6	1 209,9	
Ужин 2						
Кисломолочный продукт (ряженка) №698	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	5,6	4,9	8,1	104,8	
Всего за день:		130,8	133,6	619,9	4 024,7	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным шестиразовым питанием обучающихся 12-18 лет

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бутерброд с маслом №1/2011	30/10					Сборник рецептов или ТТК
Суп молочный с крупой (геркулесовой) №161	250					Сборник рецептов или ТТК
Сыр порция №97	20					Сборник рецептов или ТТК
Какао с молоком №382	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	550	18,8	21,8	74,9	573,7	
II Завтрак						
Фрукты свежие (яблоко) №338	150					Сборник рецептов или ТТК
Печенье	50					Сборник рецептов или ТТК
Чай с молоком или сливками (молоко) №378	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	400	6,0	6,7	67,7	357,3	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100					Сборник рецептов или ТТК
Суп картофельный №133	300					Сборник рецептов или ТТК
Котлеты, биточки, шницели №451	100					Сборник рецептов или ТТК
Каша гречневая вязкая №302	200					Сборник рецептов или ТТК
Компот из смеси сухофруктов ТТК №53	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	70					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеваный	120					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	1090	39,0	25,4	176,6	1 091,6	
Полдник						
Фрукты свежие (банан) №338	150					Сборник рецептов или ТТК
Сок фруктовый (яблочный) №707	180					Сборник рецептов или ТТК
Пирожок печеный с картофелем №738	100					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	430	9,3	7,0	87,5	457,8	
Ужин						
Икра свекольная №78	150					Сборник рецептов или ТТК
Плов из птицы №492	300					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром каркаде №685	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	70					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеваный	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	770	43,1	50,3	145,4	1 212,9	
Ужин 2						
Молоко кипяченое №697	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	5,6	4,9	9,3	104,8	
Всего за день:		130,0	133,1	561,4	3 798,1	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным шестизаровым питанием обучающихся 12-18 лет

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	250					Сборник рецептов или ТТК
Яйцо вареное вкрутую №337	1					Сборник рецептов или ТТК
Масло сливочное №96	10					Сборник рецептов или ТТК
Кофейный напиток на молоке №692	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	70					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	575	19,8	21,8	103,3	688,0	
II Завтрак						
Фрукты свежие (апельсин) №341	150					Сборник рецептов или ТТК
Ватрушка с творогом №741	100					Сборник рецептов или ТТК
Компот из изюма ТТК №51	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	450	14,4	6,7	74,0	426,2	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100					Сборник рецептов или ТТК
Суп картофельный с бобовыми (горох) №139	300					Сборник рецептов или ТТК
Жаркое по-домашнему №436	300					Сборник рецептов или ТТК
Кисель из повидла №647	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	70					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеваный	120					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	1090	53,9	39,1	171,7	1 251,9	
Полдник						
Вареники ленивые отварные с соусом молочным (сладким) №218/596	200/50					Сборник рецептов или ТТК
Фрукты свежие (яблоко) №338	150					Сборник рецептов или ТТК
Сок фруктовый (ананасовый) №707	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	580	33,1	18,3	73,1	604,9	
Ужин						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	150					Сборник рецептов или ТТК
Птица, тушенная в сметанном соусе №493	120/120					Сборник рецептов или ТТК
Картофельное пюре с маслом №520	250					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №685	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	70					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	910	45,8	48,8	105,1	1 043,3	
Ужин 2						
Кисломолочный продукт (кефир) №698	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	5,6	4,9	7,8	102,8	
Всего за день:		142,3	139,6	535,0	4 117,1	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным шестизаровым питанием обучающихся 12-18 лет

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями №160	250					Сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с сыром №3	20/10/40					Сборник рецептов или ТТК
Колбаса (порциями) №99	40					Сборник рецептов или ТТК
Какао с молоком №382	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	590	25,0	33,7	80,6	728,8	
II Завтрак						
Фрукты свежие (яблоко) №338	150					Сборник рецептов или ТТК
Печенье	30					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром каркаде №685	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	380	3,0	3,4	50,9	250,2	
Обед						
Икра морковная №78	100					Сборник рецептов или ТТК
Щи из свежей капусты с картофелем №124	300					Сборник рецептов или ТТК
Фрикадельки мясные в соусе №469	130/50					Сборник рецептов или ТТК
Рис отварной №511	200					Сборник рецептов или ТТК
Компот из свежих плодов ТТК №52	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	70					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеванный	120					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	1170	43,4	55,2	195,3	1 457,8	
Полдник						
Фрукты свежие (банан) №338	150					Сборник рецептов или ТТК
Сок фруктовый (апельсиновый) №707	200					Сборник рецептов или ТТК
Печенье	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	390	6,5	4,8	85,1	417,9	
Ужин						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100					Сборник рецептов или ТТК
Рыба припущенная №371	200					Сборник рецептов или ТТК
Картофель отварной с маслом №518	250					Сборник рецептов или ТТК
Напиток лимонный ТТК №54	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	60					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеванный	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	860	52,1	10,3	115,8	767,0	
Ужин 2						
Кисломолочный продукт (снежок)	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	5,2	4,9	21,0	153,3	
Всего за день:		135,2	134,0	548,7	3 775,0	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным шестизаровым питанием обучающихся 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
10 день						
Завтрак						
Каша молочная манная жидкая с маслом №311	250					Сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с колбасой п/к №6	30/40					Сборник рецептов или ТТК
Сыр порция №97	20					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром и лимоном №686	200/15/8					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	603	22,8	26,2	92,7	300,1	
II Завтрак						
Фрукты свежие (апельсин) №341	150					Сборник рецептов или ТТК
Пирожок печеный с картофелем №738	100					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром каркаде №685	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	450	7,8	6,3	66,0	360,9	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100					Сборник рецептов или ТТК
Суп из овощей №135	300					Сборник рецептов или ТТК
Макаронник с печенью №479	300					Сборник рецептов или ТТК
Компот из смеси сухофруктов ТТК №53	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	70					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеваный	120					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	1090	45,7	28,0	196,9	1 223,9	
Полдник						
Фрукты свежие (яблоко) №338	150					Сборник рецептов или ТТК
Сок фруктовый (мультифруктовый) №707	200					Сборник рецептов или ТТК
Печенье	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	380	3,4	3,4	67,9	321,6	
Ужин						
Запеканка из творога с морковью с соусом молочным (сладким) №224/596	300/50					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №685	200					Сборник рецептов или ТТК
Плошка (сдоба обыкновенная) №766	50					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	70					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеваный	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	720	49,0	35,9	175,6	1 231,4	
Ужин 2						
Кисломолочный продукт (ряженка) №698	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	5,6	4,9	8,1	104,8	
Всего за день:		134,3	133,9	607,2	3 942,7	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным шестизачасовым питанием обучающихся 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
11 день							
Завтрак							
Яйцо вареное вкрутую №337	1					Сборник рецептов или ТТК	
Каша молочная пшеничная вязкая с маслом №302	250					Сборник рецептов или ТТК	
Бутерброд с маслом №1/2011	30/10					Сборник рецептов или ТТК	
Кофейный напиток на молоке №692	200					Сборник рецептов или ТТК	
Хлеб пшеничный	40					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	575	22,6	22,8	114,5	753,1		
II Завтрак							
Фрукты свежие (яблоко) №338	150					Сборник рецептов или ТТК	
Пирожок печеный с капустой №738	100					Сборник рецептов или ТТК	
Напиток лимонный ТТК №54	200					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	450	7,4	7,5	65,0	366,5		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100					Сборник рецептов или ТТК	
Суп картофельный с макаронными изделиями №140	300					Сборник рецептов или ТТК	
Рыба, тушеная в томате с овощами №374	200/90					Сборник рецептов или ТТК	
Картофель отварной с маслом №518	250					Сборник рецептов или ТТК	
Кисель из повидла №647	200					Сборник рецептов или ТТК	
Хлеб пшеничный	70					Сборник рецептов или ТТК	
Хлеб пеклеваный	120					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	1330	62,2	22,8	194,4	1 232,0		
Полдник							
Фрукты свежие (банан) №338	150					Сборник рецептов или ТТК	
Сок фруктовый (яблочный) №707	200					Сборник рецептов или ТТК	
Булочка Веснушка №773	100					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	450	10,8	6,3	108,4	546,1		
Ужин							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	150					Сборник рецептов или ТТК	
Жаркое по-домашнему №436	300					Сборник рецептов или ТТК	
Чай с сахаром каркаде №685	200					Сборник рецептов или ТТК	
Хлеб пшеничный	70					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	720	40,2	33,2	91,1	824,8		
Ужин 2							
Кисломолочный продукт (кефир) №698	200					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	200	5,6	4,9	7,8	102,8		
Дополнительное питание (к одному из приемов пищи)							
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция	200					Сборник рецептов или ТТК	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным шестичасовым питанием обучающихся 12-18 лет

Всего за день:	148,8	133,2	581,2	3 799,2
----------------	-------	-------	-------	---------

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным шестизаровым питанием обучающихся 12-18 лет

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Суп молочный с крутой (геркулесовой) №161	250					Сборник рецептур или ТТК
Бутерброд с сыром №3	15/5/30					Сборник рецептур или ТТК
Бутерброд с колбасой п/к №6	30/40					Сборник рецептур или ТТК
Чай с молоком или сливками (молоко) №378	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	570	20,6	27,5	63,7	585,9	
II Завтрак						
Фрукты свежие (апельсин) №341	150					Сборник рецептур или ТТК
Печенье	50					Сборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №685	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	400	5,3	5,1	62,9	325,3	
Обед						
Икра морковная №78	100					Сборник рецептур или ТТК
Щи из свежей капусты с картофелем №124	300					Сборник рецептур или ТТК
Сиченики Рябушка ТТК №34	100					Сборник рецептур или ТТК
Картофельное пюре с маслом №520	250					Сборник рецептур или ТТК
Компот из свежих плодов ТТК №52	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	70					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеваный	120					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	1140	36,9	39,8	171,9	1 195,8	
Полдник						
Фрукты свежие (яблоко) №338	150					Сборник рецептур или ТТК
Сок фруктовый (апельсиновый) №707	200					Сборник рецептур или ТТК
Булочка домашняя №769	100					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	450	9,3	12,2	98,8	558,5	
Ужин						
Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным (сладким) №315/596	300/50					Сборник рецептур или ТТК
Напиток лимонный ТТК №54	200					Сборник рецептур или ТТК
Кекс столичный №793	100					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	70					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	720	29,8	34,4	207,2	1 266,3	
Ужин 2						
Кисломолочный продукт (ряженка) №698	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	200	5,6	4,9	8,1	104,8	
Дополнительное питание (к одному из приемов пищи)						
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция	200					Сборник рецептур или ТТК
Всего за день:		131,3	134,7	631,6	4 127,8	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным шестизачасовым питанием обучающихся 12-18 лет

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) №101	100					Сборник рецептов или ТТК
Омлет натуральный №340	270					Сборник рецептов или ТТК
Сосиска отварная №413	120					Сборник рецептов или ТТК
Какао с молоком №382	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	70					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	760	50,6	77,3	71,7	1 188,9	
II Завтрак						
Фрукты свежие (яблоко) №338	150					Сборник рецептов или ТТК
Плюшка (сдоба обыкновенная) №766	100					Сборник рецептов или ТТК
Компот из изюма ТТК №51	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	450	9,0	5,3	90,9	456,6	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100					Сборник рецептов или ТТК
Суп картофельный с бобовыми (горох) №139	300					Сборник рецептов или ТТК
Котлеты, биточки, шницели №451	100					Сборник рецептов или ТТК
Макаронные изделия отварные (рожки) №516	180					Сборник рецептов или ТТК
Компот из смеси сухофруктов ТТК №53	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	70					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеваный	120					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	1070	43,5	26,3	189,6	1 168,5	
Полдник						
Фрукты свежие (банан) №338	150					Сборник рецептов или ТТК
Сок фруктовый (мультифруктовый) №707	200					Сборник рецептов или ТТК
Пирожок печеный с картофелем №738	100					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	450	9,0	6,8	101,8	509,4	
Ужин						
Запеканка из пшена с рисом с соусом сметанным №482/600	300/50					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №685	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	60					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	610	51,4	44,4	91,6	972,1	
Ужин 2						
Молоко кипяченое №697	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	5,6	4,9	9,3	104,8	
Всего за день:		169,1	165,0	554,9	4 400,3	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным шестизаровым питанием обучающихся 12-18 лет

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	250					Сборник рецептов или ТТК
Сыр порция №97	20					Сборник рецептов или ТТК
Бутерброды с джемом или повидлом №2	30/10/40					Сборник рецептов или ТТК
Кофейный напиток на молоке №692	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	590	19,1	22,5	128,3	787,0	
II Завтрак						
Фрукты свежие (апельсин) №341	150					Сборник рецептов или ТТК
Пирожок печеный с капустой №738	100					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром каркаде №685	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	450	8,5	7,2	61,1	353,5	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100					Сборник рецептов или ТТК
Суп из овощей №135	300					Сборник рецептов или ТТК
Тефтели (1-й вариант) с соусом томатным №461/363К	130/50					Сборник рецептов или ТТК
Каша гречневая вязкая №302	180					Сборник рецептов или ТТК
Кисель из повидла №647	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	70					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеваный	120					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	1150	41,1	36,0	179,2	1 200,7	
Полдник						
Фрукты свежие (яблоко) №338	150					Сборник рецептов или ТТК
Сок фруктовый (ананасовый) №707	200					Сборник рецептов или ТТК
Ватрушка с творогом №741	100					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	450	13,8	7,1	77,9	444,4	
Ужин						
Икра морковная №78	150					Сборник рецептов или ТТК
Рыба припущенная №371	200					Сборник рецептов или ТТК
Картофель отварной с маслом №518	250					Сборник рецептов или ТТК
Чай с молоком или сливками (молоко) №378	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	70					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	870	53,3	22,9	110,9	867,8	
Ужин 2						
Кисломолочный продукт (снежок)	200					
Итого за прием пищи:	200	5,2	4,9	21,0	153,3	
Всего за день:		141,0	133,6	578,4	3 806,7	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным шестиразовым питанием обучающихся 12-18 лет

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	б	ж	уг	ккал
Итого				
Итого за период	1 983,5	1 945,8	8 157,2	55 893,5
Среднее значение за период	141,7	139,0	582,7	3992,4

<p>Заказчик</p>  <p>М.П.</p>	<p>Исполнитель</p>  <p>М.П.</p>
---	--