



утверждаю _____

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



Прим пищи, наименование блюда	1 Вариант	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ		250	9,1	11,9	30,8	228,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30/10	2,3	7,5	14,7	135,0
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ		1шт	7,9	7,1	0,4	97,5
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ		200	0,2	0,0	15,0	58,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		70	5,1	0,4	34,0	160,8
Итого за прием пищи:		624	24,6	26,9	94,9	679,3
Обед						
ЗАКУСКА ОВОЩНАЯ		100	1,8	4,2	20,5	116,8
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ		250	6,2	9,4	15,0	107,0
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		200	21,8	31,5	37,2	471,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,4	0,0	20,4	84,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ		70	4,5	0,6	28,8	138,5
Итого за прием пищи:		870	38,4	46,0	146,2	1 032,8
Ужин						
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ		100/30	17,9	21,0	19,3	323,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		200	4,7	9,3	34,9	245,7
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2	0,0	15,0	58,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		70	5,1	0,4	34,0	160,8
Итого за прием пищи:		600	27,9	30,7	103,2	787,9
Всего за день:			90,9	103,6	344,3	2 500,0
Ответственное лицо						

Утверждаю _____

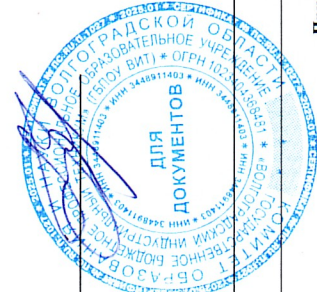


Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным трехразовым питанием обучающихся 12-18 лет

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ЯЧНЕВАЯ	250	9,1	11,9	30,8	228,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	58,0
БАТОН	60	4,6	1,8	30,1	155,4
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2
Итого за прием пищи:	760	19,4	19,6	112,0	682,5
Обед					
СВЕКЛА С МАСЛОМ	100	1,5	7,0	8,2	100,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,4	5,3	15,7	121,0
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	200	23,7	36,0	44,7	502,3
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0,1	21,5	88,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5
Итого за прием пищи:	870	36,2	49,3	143,2	1 065,6
Ужин					
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	10,6	18,1	25,9	273,7
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	200	14,5	8,1	35,3	247,3
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,0	15,2	60,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	229,7
Итого за прием пищи:	600	32,8	26,8	125,1	810,7
Всего за день:		88,4	95,7	380,3	2 558,8
Ответственное лицо					

Ответственное лицо _____





Утверждено

Ежедневное 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
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250	13,1	13,3	47,2	334,2
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ЯБЛОКОМ	200	0,3	0,1	10,2	43,0
Итого за прием пищи:	550	18,1	20,7	108,5	654,5
Обед					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	1,7	12,7
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,5	11,0	10,5	147,6
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,5	16,2	16,0	258,4
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	6,0	5,2	27,4	173,0
СОК ФРУКТОВЫЙ (мультифруктовый)	180	0,5	0,0	28,8	118,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5
Итого за прием пищи:	930	31,5	33,4	137,5	963,7
Ужин					
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	250/50	21,5	26,0	62,9	447,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	58,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	229,7
Итого за прием пищи:	600	29,1	26,6	126,6	735,2
Всего за день:		78,6	80,7	372,6	2 353,3

Ответственное лицо _____



Утверждаю _____

Ежедневное 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
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С ТВОРОГОМ	250	8,5	9,5	37,9	271,5
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200	0,2	0,0	15,0	58,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8
Итого за прием пищи:	560	16,1	17,4	101,6	625,3
Обед					
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	100	1,1	0,1	8,5	40,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	5,5	5,7	19,1	163,0
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30	17,9	21,0	19,3	323,4
КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180	7,4	8,9	32,5	175,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0,0	20,4	84,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5
Итого за прием пищи:	980	40,5	36,6	152,9	1 039,9
Ужин					
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	11,2	12,0	12,3	186,2
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	200	10,1	16,1	47,6	330,2
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	58,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4
Итого за прием пищи:	600	28,5	28,8	121,2	794,6
Всего за день:		85,0	82,8	375,7	2 459,8

Ответственное лицо _____



Утверждено



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

5 Вариант

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ)	100	1,9	9,2	8,0	123,2
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	20,4	25,2	34,0	332,5
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ	200	4,6	4,2	17,6	120,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
Итого за прием пищи:	580	32,2	46,3	93,8	802,6
Обед					
ЗАКУСКА ОВОЩНАЯ	100	1,8	4,2	20,5	116,8
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,0	4,3	10,0	88,0
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	200	14,7	26,0	23,6	382,1
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0,1	21,5	88,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5
Итого за прием пищи:	870	27,1	35,5	128,7	928,7
Ужин					
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	3,0	3,1	10,0	87,3
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) мясные с соусом	100/30	12,5	18,7	19,2	224,6
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (гарипир)	180	6,3	8,6	29,3	182,7
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,0	15,2	60,0
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8
Итого за прием пищи:	730	30,5	31,3	127,5	811,1
Всего за день:		89,8	113,1	350,0	2 542,4

Ответственное лицо _____



[illegible]



6 Вариант		Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
		Завтрак					
		КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250	13,0	11,5	47,5	405,0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ЯБЛОКОМ	200	0,3	0,1	10,2	43,0
		БАТОН	60	4,6	1,8	30,1	155,4
		Итого за прием пищи:	560	22,5	18,5	104,9	753,2
		Обед					
		КАПУСТА КВАШЕНАЯ С МАСЛОМ	100	1,7	5,0	2,8	64,8
		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	6,2	9,4	15,0	107,0
		КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,5	16,2	16,0	258,4
		ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	200	14,5	8,1	35,3	247,3
		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	14,2	59,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5
		Итого за прием пищи:	970	45,2	39,7	136,4	990,0
		Ужин					
		СВЕКЛА С МАСЛОМ	100	1,5	7,0	8,2	100,5
		ЖАРКОЕ С ПЕЧЕНЬЮ	200	29,6	31,3	28,7	552,5
		ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200	0,2	0,0	15,0	58,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8
		ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4
		Итого за прием пищи:	600	38,3	39,0	98,2	931,2
		Всего за день:		106,0	97,2	339,5	2 674,4

Ответственное лицо

Ответственное лицо

утверждено



Ежедневное 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
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ЯЧНЕВАЯ	250	9,1	11,9	30,8	228,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,0	15,2	60,0
Итого за прием пищи:	550	14,1	19,2	97,1	565,3
Обед					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	1,7	12,7
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,5	11,0	10,5	147,6
РЫБА С ОВОЩАМИ	130	20,1	15,9	7,3	155,2
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,5	13,5	46,8	327,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0,0	20,4	84,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5
Итого за прием пищи:	980	35,5	41,4	139,8	980,1
Ужин					
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ МЯСНЫЕ	100	15,9	22,3	21,0	303,3
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	200	8,2	9,9	36,1	195,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	58,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4
Итого за прием пищи:	600	31,3	32,9	118,4	776,5
Всего за день:		80,9	93,5	355,3	2 321,8

Ответственное лицо



Утверждено _____

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

Прием пищи, наименование блюда		8 Вариант	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ			1шт	7,9	7,1	0,4	97,5
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ			250	8,3	6,1	57,0	316,5
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ			200	4,6	4,2	17,6	120,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ			70	5,1	0,4	34,0	160,8
Итого за прием пищи:			584	25,9	17,8	109,0	694,8
Обед							
ЗАКУСКА ОВОЩНАЯ			100	1,8	4,2	20,5	116,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)			250	5,5	5,7	19,1	163,0
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ			200	14,4	29,8	22,9	366,9
СОК ФРУКТОВЫЙ (мультифруктовый)			180	0,5	0,0	28,8	118,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ			50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ			70	4,5	0,6	28,8	138,5
Итого за прием пищи:			850	30,4	40,6	144,4	1 018,7
Ужин							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ			100	0,8	0,1	1,7	12,7
ТЕФЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ			100	10,6	18,1	25,9	273,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ			200	4,7	9,3	34,9	245,7
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ			200	0,3	0,0	15,2	60,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ			100	7,4	0,6	48,7	229,7
Итого за прием пищи:			700	23,8	28,1	126,4	821,8
Всего за день:				80,1	86,5	379,8	2 535,3

Ответственное лицо _____

утверждаю _____



Ежедневное 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
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША вязкая молочная из риса и пшени дружба с маслом	250	11,1	16,9	41,0	275,5
БУТЕРБРОД с маслом и повидлом	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3
ЧАЙ с сахаром каркаде	200	0,2	0,0	15,0	58,0
Итого за прием пищи:	550	16,0	24,2	107,1	610,8
Обед					
ОГУРЕЦ свежий	100	0,8	0,1	1,7	12,7
ЩИ из свежей капусты с картофелем	250	2,0	4,3	10,0	88,0
КОТЛЕТЫ рубленые из птицы	100	14,5	16,2	16,0	258,4
ГРЕЧКА отварная с овощами	180	9,4	9,1	37,2	226,3
КОМПОТ из изюма	200	0,4	0,1	21,5	88,5
ХЛЕБ пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ пеклеванный	70	4,5	0,6	28,8	138,5
Итого за прием пищи:	950	35,3	30,7	139,5	927,1
Ужин					
ИКРА морковная	100	3,0	3,1	10,0	87,3
ЖАРКОЕ с печенью	200	29,6	31,3	28,7	552,5
НАПИТОК лимонный	200	0,1	0,0	16,7	69,5
ХЛЕБ пшеничный	100	7,4	0,6	48,7	229,7
Итого за прием пищи:	600	40,1	35,0	104,1	939,0
Всего за день:		91,4	89,9	350,7	2 477,0

Ответственное лицо _____



Утверждаю _____

Ежедневное 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
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ	250	9,1	11,9	30,8	228,0
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ЯБЛОКОМ	200	0,3	0,1	10,2	43,0
	БАТОН	50	3,9	1,5	25,1	129,5
	Итого за прием пищи:	550	18,0	18,6	83,2	550,3
Обед						
	СВЕКЛА С МАСЛОМ	100	1,5	7,0	8,2	100,5
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	6,2	9,4	15,0	107,0
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,8	31,5	37,2	471,7
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0,0	20,4	84,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5
	Итого за прием пищи:	870	38,1	48,8	133,9	1 016,5
Ужин						
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	1,7	12,7
	РЫБА С ОВОЩАМИ	130	20,1	15,9	7,3	155,2
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	6,0	5,2	27,4	173,0
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	58,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	229,7
	Итого за прием пищи:	710	34,5	21,8	100,1	628,6
	Всего за день:		90,5	89,2	317,2	2 195,4

Ответственное лицо _____



з утверждаю

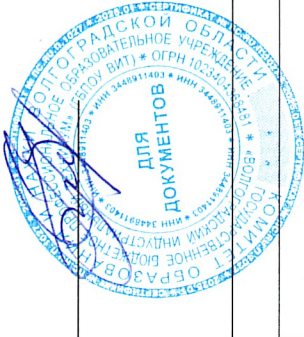


Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным трехразовым питанием обучающихся 12-18 лет

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
11 Вариант					
Завтрак					
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250	13,1	13,3	47,2	334,2
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ	1шт	7,9	7,1	0,4	97,5
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ	200	4,6	4,2	17,6	120,0
Итого за прием пищи:	614	30,3	31,9	116,3	829,0
Обед					
ЗАКУСКА ОВОЩНАЯ	100	1,8	4,2	20,5	116,8
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	2,4	5,8	14,4	117,8
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	200	23,7	36,0	44,7	502,3
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0,1	21,5	88,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5
Итого за прием пищи:	870	36,5	47,0	154,2	1 078,7
Ужин					
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30	17,9	21,0	19,3	323,4
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (гарнир)	180	6,3	8,6	29,3	182,7
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,0	15,2	60,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4
Итого за прием пищи:	610	31,5	30,3	110,1	786,3
Всего за день:		98,3	109,2	380,6	2 694,0
Ответственное лицо					

Ответственное лицо _____

Утверждено



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

Прием пищи, наименование блюда	12 Вариант	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ		250	10,8	11,0	44,8	287,4
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ		30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200	0,3	0,0	15,2	60,0
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)		200	0,8	0,8	19,0	91,2
Итого за прием пищи:		700	16,6	16,9	96,1	588,5
Обед						
СВЕКЛА С МАСЛОМ		100	1,5	7,0	8,2	100,5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		250	2,0	4,3	10,0	88,0
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		100	14,5	16,2	16,0	258,4
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ		200	14,5	8,1	35,3	247,3
СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный)		180	0,9	0,2	17,7	80,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ		70	4,5	0,6	28,8	138,5
Итого за прием пищи:		950	41,6	36,7	140,3	1 027,8
Ужин						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		100	0,8	0,1	1,7	12,7
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ		200	14,4	29,8	22,9	366,9
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		200	0,1	0,1	14,2	59,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		100	7,4	0,6	48,7	229,7
Итого за прием пищи:		600	22,7	30,6	87,5	668,4
Всего за день:			80,9	84,2	323,9	2 284,7
Ответственное лицо						



утверждаю _____

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

13 Вариант		Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ)			100	1,9	9,2	8,0	123,2
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ			200	20,4	25,2	34,0	332,5
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ			40/10	3,1	7,5	19,6	158,0
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ			200	0,2	0,0	15,0	58,0
Итого за прием пищи:			550	25,6	41,9	76,6	671,7
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ			100	0,8	0,1	1,7	12,7
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ			250	1,5	11,0	10,5	147,6
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ			100	11,2	12,0	12,3	186,2
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ			200	10,1	16,1	47,6	330,2
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА			180	0,2	0,1	22,9	94,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ			50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ			70	4,5	0,6	28,8	138,5
Итого за прием пищи:			950	32,0	40,2	148,1	1 024,2
Ужин							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ			100	1,1	0,1	8,5	40,7
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ МЯСНЫЕ			100	15,9	22,3	21,0	303,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ			180	4,2	8,4	31,4	221,1
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ			200	0,1	0,0	16,7	69,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ			70	5,1	0,4	34,0	160,8
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ			30	1,9	0,3	12,3	59,4
Итого за прием пищи:			680	28,3	31,5	123,9	854,8
Всего за день:				85,8	113,6	348,6	2 550,7

Ответственное лицо _____

Утверждаю _____

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

14 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250	8,3	6,1	57,0	316,5
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ	200	4,6	4,2	17,6	120,0
БАТОН	60	4,6	1,8	30,1	155,4
Итого за прием пищи:	610	22,2	19,4	155,8	869,2
Обед					
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	3,0	3,1	10,0	87,3
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,4	5,3	15,7	121,0
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) мясные с соусом	100/30	12,5	18,7	19,2	224,6
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180	7,4	8,9	32,5	175,5
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0,1	21,5	88,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5
Итого за прием пищи:	980	33,9	37,0	152,0	950,2
Ужин					
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	250/50	21,5	26,0	62,9	447,5
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,0	15,2	60,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	229,7
Итого за прием пищи:	600	29,2	26,6	126,8	737,2
Всего за день:		85,3	83,0	434,6	2 556,6

Ответственное лицо _____