



утверждаю _____

Ежедневное 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
		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
Всего за день:		63,0	72,9	241,1	1 712,1

Ответственное лицо _____



Ежедневное 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
		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
Всего за день:		55,6	68,9	255,2	1 748,1

Ответственное лицо _____



утверждаю _____

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

3 Вариант

Прим 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 СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	12,6
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,5	11,0	10,5	147,6
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ 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
Всего за день:		49,5	54,1	246,0	1 618,1

Ответственное лицо _____

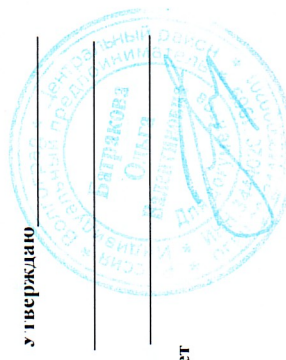


Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

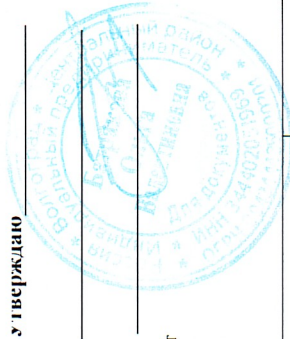
4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		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 ГРЕЧНЕВАЯ 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
Всего за день:		56,5	54,0	254,5	1 665,2

Ответственное лицо _____



утверждаю _____



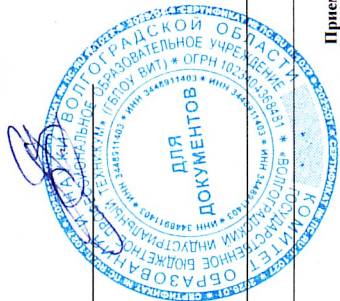
Утверждено

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

5 Вариант

Принем 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
Всего за день:		59,3	81,8	222,5	1 731,3

Ответственное лицо _____



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

Прием пищи, наименование блюда	6 Вариант	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 РУБЛЕННЫЕ 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
Всего за день:			67,8	58,2	241,3	1 743,2

Ответственное лицо _____

Утверждаю



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

7 Вариант

Принем 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 СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	12,6
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
Всего за день:		49,6	60,6	236,9	1 545,4

Ответственное лицо _____





утверждаю _____



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

8 Вариант

Прим. пищи	Прим. пищи, наименование блюда	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
	Всего за день:		56,3	58,4	253,4	1 713,5

Ответственное лицо _____



утверждено

Ежедневное 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
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША вязкая молочная из риса и пшЕНА 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 СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	12,6
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 ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5
Итого за прием пищи:	950	35,3	30,7	139,5	927,1
Всего за день:		51,3	54,9	246,6	1 537,9

Ответственное лицо _____



Ежедневное 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
		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 ПЕКЛЕВАННЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5
Итого за прием пищи:	870	38,1	48,8	133,9	1 016,5
Всего за день:		56,1	67,4	217,1	1 566,8

Ответственное лицо _____

з утверждаю

Энергетический	Углеводы, г	К
	47,2	
	51,1	
	0,4	
	17,6	
	116,3	
	20,5	
	14,4	
	44,7	
	21,5	
	24,3	
	28,8	
	154,2	
	270,5	

--



утверждаю

Ежедневное 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
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) Итого за прием пищи:	250	10,8	11,0	44,8	287,4
	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9
	200	0,3	0,0	15,2	60,0
	200	0,8	0,8	19,0	91,2
	700	16,6	16,9	96,1	588,5
Обед					
СВЕКЛА С МАСЛОМ ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный) ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ Итого за прием пищи: Всего за день:	100	1,5	7,0	8,2	100,5
	250	2,0	4,3	10,0	88,0
	100	14,5	16,2	16,0	258,4
	200	14,5	8,1	35,3	247,3
	180	0,9	0,2	17,7	80,3
	50	3,7	0,3	24,3	114,8
	70	4,5	0,6	28,8	138,5
	950	41,6	36,7	140,3	1 027,8
	58,2	53,6	236,4	1 616,3	

Ответственное лицо _____

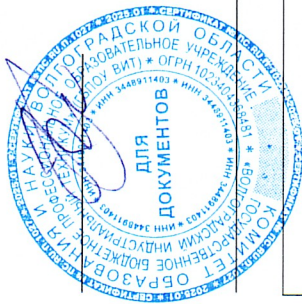
утверждено

Ежедневное 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
		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 СОЛЕНЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	12,6
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 ПЕКЛЕВАННЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5
Итого за прием пищи:	950	32,0	40,2	148,1	1 024,2
Всего за день:		57,6	82,1	224,7	1 695,9

Ответственное лицо



Утверждено

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

14 Вариант

Принимать пищу, 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
Всего за день:		56,1	56,4	307,8	1 819,4

Ответственное лицо _____