

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.)	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	
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 ЖИЛКАЯ 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
ЛИЧНОЕ 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 ВЯЗАЯ (ПАРНИР)	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 ВЯЗАЯ (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 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
РАССОЛНИК 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 двукратовым 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 ВЯЗАЯ	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 ВЯЗАЯ (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 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	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 РУБЕНЫЕ 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	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ	250				сборник рецептов или ТТК	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					
Итого за прием пищи:	550	18,0	18,5	88,2	567,4	сборник рецептов или ТТК
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100				сборник рецептов или ТТК	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250					
ШОШ ИЗ ПТИЦЫ	200					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					
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	сборник рецептов или ТТК

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 ВЯЗАЯ	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 рецептов или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (ЯИЦО 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 (ТОРОХ)	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	
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 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	
Всего за день:		52,5	55,3	247,8	1 518,0	



Составлено О.В.