

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

1 день

Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Масло сливочное №96	10	250	1	200	70	Сборник рецептур или ТТК		
Каша молочная манная жидкая с маслом №311	250					Сборник рецептур или ТТК		
Яйцо вареное вкрутую №337	1					Сборник рецептур или ТТК		
Какао с молоком №382	200					Сборник рецептур или ТТК		
Хлеб пшеничный	70	21,5	23,2	101,4	701,7	Сборник рецептур или ТТК		
Итого за прием пищи:	575							
II Завтрак								
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	100	14,9	8,2	72,3	Сборник рецептур или ТТК		
Ватрушка с творогом №741	100					Сборник рецептур или ТТК		
Чай с молоком или сливками (молоко) №378	200					Сборник рецептур или ТТК		
Итого за прием пищи:	450	14,9			430,2			
Обед								
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	300	200/50	250	200	Сборник рецептур или ТТК		
Суп картофельный с бобовыми (горох) №139	300					Сборник рецептур или ТТК		
Рыба, тушенная в томате с овощами №374	200/50					Сборник рецептур или ТТК		
Картофель отварной с маслом №518	250					Сборник рецептур или ТТК		
Компот из смеси сухофруктов ТТК №53	200					Сборник рецептур или ТТК		
Хлеб пшеничный	70					Сборник рецептур или ТТК		
Хлеб пеклеванный	120	65,3	20,8	180,5	1 172,5	Сборник рецептур или ТТК		
Итого за прием пищи:	1290							
Полдник								
Фрукты свежие (банан) №338	150	200	5,0	3,8	75,1	Сборник рецептур или ТТК		
Сок фруктовый (ананасовый) №707	200					Сборник рецептур или ТТК		
Печенье	30					Сборник рецептур или ТТК		
Итого за прием пищи:	380	5,0			361,9			
Ужин								
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	130/50	200	60	40	Сборник рецептур или ТТК		
Фрикадельки мясные в соусе №469	130/50					Сборник рецептур или ТТК		
Макаронные изделия отварные (рожки) №516	200					Сборник рецептур или ТТК		
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №685	200					Сборник рецептур или ТТК		
Хлеб пшеничный	60	37,0	41,0	137,1	1 065,5	Сборник рецептур или ТТК		
Хлеб пеклеванный	40					Сборник рецептур или ТТК		
Итого за прием пищи:	780	37,0			1 065,5			
Ужин 2								
Кисломолочный продукт (кефир) №698	200	5,6	4,9	7,8	102,8	Сборник рецептур или ТТК		
Итого за прием пищи:	200					Сборник рецептур или ТТК		
Всего за день:		149,3	133,9	574,2	3 834,6			

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

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

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	3 день				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры				
		Пищевые вещества									
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г							
Завтрак											
Каша молочная пшенная вязкая с маслом №302	250						Сборник рецептур или ТТК				
Бутерброд с маслом №1/2011	30/10						Сборник рецептур или ТТК				
Сыр порция №97	20						Сборник рецептур или ТТК				
Чай с молоком или сливками (молоко) №378	200						Сборник рецептур или ТТК				
Хлеб пшеничный	40						Сборник рецептур или ТТК				
Итого за прием пищи:							21,0	23,5	105,6	718,3	
II Завтрак											
Фрукты свежие (яблоко) №338	150						Сборник рецептур или ТТК				
Пирожок печеный с картофелем №738	100						Сборник рецептур или ТТК				
Напиток из плодов шиповника ТТК №50	200						Сборник рецептур 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 рецептур или ТТК				
Суп картофельный №133	300						Сборник рецептур или ТТК				
Котлеты рубленые из птицы №499	130						Сборник рецептур или ТТК				
Рату овощное №541	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:							1170	41,4	41,5	174,6	1 241,7
Полдник											
Фрукты свежие (банан) №338	150						Сборник рецептур или ТТК				
Сок фруктовый (яблочный) №707	180						Сборник рецептур или ТТК				
Плошка (сдоба обыкновенная) №766	100						Сборник рецептур 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 рецептур или ТТК				
Рыба припущенная №371	200						Сборник рецептур или ТТК				
Рис отварной №511	200						Сборник рецептур или ТТК				
Напиток лимонный ТТК №54	200						Сборник рецептур или ТТК				
Хлеб пшеничный	70						Сборник рецептур или ТТК				
Хлеб пеклеваный	40										
Итого за прием пищи:		810	52,0	10,0	129,0	817,4					
Ужин 2											
Кисломолочный продукт (снежок) №698	200						Сборник рецептур или ТТК				
Итого за прием пищи:							200	5,2	4,9	21,0	153,3
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)											
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция	200						Сборник рецептур или ТТК				

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

Всего за день:

138,1

134,0

605,8

3 845,6

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

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

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

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
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
Терфтели (1-й вариант) с соусом томатным №461/363К	130/50					Сборник рецептов или ТТК
Каша пшенная 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 (сливочным) №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 (отрупец свежий, отрупец 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
Всего за день:		171,3	169,7	535,1	4 379,0	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным шестипразовым 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 пшеница 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			
Пшюшка (слобоа 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 (слизким) №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								
Всего за день:		130,8	133,6	619,9	4 024,7				

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

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	7 день				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Пищевые вещества					
			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 шестипитанием питанием обучающихся 12-18 лет

Присем пиши, наименование блюда	Масса порции	8 день				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Пищевые вещества					
		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 присем пиши:	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 присем пиши:	450	14,4	6,7	74,0	426,2		
Обед							
Овощи по сезону (отурец свежий, отурец 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 присем пиши:	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 присем пиши:	580	33,1	18,3	73,1	604,9		
Ужин							
Овощи по сезону (отурец свежий, отурец 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 присем пиши:	910	45,8	48,8	105,1	1 043,3		
Ужин 2							
Кисломолочный продукт (кефир) №698	200					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за присем пиши:	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 шестипраздовым питанием обучающихся 12-18 лет

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

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

Присем пиши, наименование блюда	Масса порции	10 день				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Пищевые вещества					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая с маслом №311	250	Сборник рецептов или ТТК					
Бутерброд с колбасой п/к №6	30/40						
Сыр порция №97	20						
Чай с сахаром и лимоном №686	200/15/8						
Хлеб пшеничный	40						
Итого за присем пиши:	603	22,8	26,2	92,7	700,1		
II Завтрак							
Фрукты свежие (апельсин) №341	150	Сборник рецептов или ТТК					
Пирожок печеный с картофелем №738	100						
Чай с сахаром каркаде №685	200						
Итого за присем пиши:	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						
Макаронник с печенью №479	300						
Компот из смеси сухофруктов ТТК №53	200						
Хлеб пшеничный	70						
Хлеб пеклеваный	120	Сборник рецептов или ТТК					
Итого за присем пиши:	1090						
45,7	28,0						
Полдник							
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	Сборник рецептов или ТТК					
Сок фруктовый (мультифруктовый) №707	200						
Печенье	30						
Итого за присем пиши:	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						
Плюшка (сдоба обыкновенная) №766	50						
Хлеб пшеничный	70						
Хлеб пеклеваный	50						
Итого за присем пиши:	720	49,0	35,9	175,6	1 231,4		
Ужин 2							
Кисломолочный продукт (раженка) №698	200	Сборник рецептов или ТТК					
Итого за присем пиши:	200						
Всего за день:		5,6	4,9	8,1	104,8		
		134,3	133,9	607,2	3 942,7		

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	11 день				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Пищевые вещества					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Дйло вареное вкрутую №337	1					Сборник рецептур или ТТК	
Каша молочная пшеница вязкая с маслом №302	250					Сборник рецептур или ТТК	
Бутерброд с маслом №1/2011	30/10					Сборник рецептур или ТТК	
Кофейный напиток на молоке №692	200					Сборник рецептур или ТТК	
Хлеб пшеничный	40					Сборник рецептур или ТТК	
Итого за прием пищи:	575	22,6	22,8	114,5	753,1		
II Завтрак							
Фрукты свежие (яблоко) №338	150					Сборник рецептур или ТТК	
Пирожок печеный с капустой №738	100					Сборник рецептур или ТТК	
Напиток лимонный ТТК №54	200					Сборник рецептур 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 рецептур или ТТК	
Суп картофельный с макаронными изделиями №140	300					Сборник рецептур или ТТК	
Рыба, тушеная в томате с овощами №374	200/90					Сборник рецептур или ТТК	
Картофель отварной с маслом №518	250					Сборник рецептур или ТТК	
Кисель из повидла №647	200					Сборник рецептур или ТТК	
Хлеб пшеничный	70					Сборник рецептур или ТТК	
Хлеб пеклеваемый	120					Сборник рецептур или ТТК	
Итого за прием пищи:	1330	62,2	22,8	194,4	1 232,0		
Полдник							
Фрукты свежие (банан) №338	150					Сборник рецептур или ТТК	
Сок фруктовый (яблочный) №707	200					Сборник рецептур или ТТК	
Булочка Веснушка №773	100					Сборник рецептур 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 рецептур или ТТК	
Жаркое по-домашнему №436	300					Сборник рецептур или ТТК	
Чай с сахаром каркаде №685	200					Сборник рецептур или ТТК	
Хлеб пшеничный	70					Сборник рецептур или ТТК	
Итого за прием пищи:	720	40,2	33,2	91,1	824,8		
Ужин 2							
Кисломолочный продукт (кефир) №698	200					Сборник рецептур или ТТК	
Итого за прием пищи:	200	5,6	4,9	7,8	102,8		
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)							
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция	200					Сборник рецептур или ТТК	
Всего за день:		148,8	133,2	581,2	3 799,2		

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

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	12 день				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Пищевые вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
Суп молочный с крупой (геркулесовой) №161	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	
Чай с молоком или сливками (молоко) №378	200						Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	570		20,6	27,5	63,7	585,9		
II Завтрак								
Фрукты свежие (апельсин) №341	150						Сборник рецептов или ТТК	
Печенье	50						Сборник рецептов или ТТК	
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №685	200						Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	400		5,3	5,1	62,9	325,3		
Обед								
Икра морковная №78	100						Сборник рецептов или ТТК	
Щи из свежей капусты с картофелем №124	300						Сборник рецептов или ТТК	
Сиченики Рябушка ТТК №34	100						Сборник рецептов или ТТК	
Картофельное пюре с маслом №520	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		36,9	39,8	171,9	1 195,8		
Полдник								
Фрукты свежие (яблоко) №338	150						Сборник рецептов или ТТК	
Сок фруктовый (апельсиновый) №707	200						Сборник рецептов или ТТК	
Булочка домашняя №769	100						Сборник рецептов 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 рецептов или ТТК	
Напиток лимонный ТТК №54	200						Сборник рецептов или ТТК	
Кекс столовый №793	100						Сборник рецептов или ТТК	
Хлеб пшеничный	70						Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	720		29,8	34,4	207,2	1 266,3		
Ужин 2								
Кисломолочный продукт (ряженка) №698	200						Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	200		5,6	4,9	8,1	104,8		
Дополнительное питание (к одному из приемов пищи)								
Фрукты или Овоши или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция	200						Сборник рецептов или ТТК	
Всего за день:			131,3	134,7	631,6	4 127,8		

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

Присем пиши, наименование блюда		Масса порции	13 день				№ рецептуры
			Пищевые вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак							
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) №101	100	Сборник рецептов или ТТК					
Омлет натуральный №340	270						
Сосиска отварная №413	120						
Какао с молоком №382	200						
Хлеб пшеничный	70						
Итого за присем пиши:	760	50,6	77,3	71,7	1 188,9		
II Завтрак							
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	Сборник рецептов или ТТК					
Плюшка (слобо обыкновенная) №766	100						
Компот из изюма ТТК №51	200						
Итого за присем пиши:	450	9,0	5,3	90,9	456,6		
Обед							
Овощи по сезону (оурец свежий, оурец соленый, капуста квашеная, свежа отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	Сборник рецептов или ТТК					
Суп картофельный с бобовыми (горох) №139	300						
Котлеты, биточки, шницели №451	100						
Макаронные изделия отварные (рожки) №516	180						
Компот из смеси сухофруктов ТТК №53	200						
Хлеб пшеничный	70						
Хлеб пеклеваный	120						
Итого за присем пиши:	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						
Пирожок печеный с картофелем №738	100						
Итого за присем пиши:	450	9,0	6,8	101,8	509,4		
Ужин							
Запеканка из печени с рисом с соусом сметанным №482/600	300/50	Сборник рецептов или ТТК					
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №685	200						
Хлеб пшеничный	60						
Итого за присем пиши:	610	51,4	44,4	91,6	972,1		
Ужин 2							
Молоко кипяченое №697	200	Сборник рецептов или ТТК					
Итого за присем пиши:	200						
Всего за день:			169,1	165,0	554,9	4 400,3	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным шестипитательным 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	30/10/40				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
Терфегли (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	41,1	36,0	179,2	1 200,7	Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеваный	120					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	1150					Сборник рецептов или ТТК
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	53,3	22,9	110,9	867,8	Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	870					Сборник рецептов или ТТК
Ужин 2						
Кисломолочный продукт (снежок)	200	5,2	4,9	21,0	153,3	
Итого за прием пищи:	200					
Всего за день:		141,0	133,6	578,4	3 806,7	

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	вт	ккал
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



Исполнитель