

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		
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	сборник рецептов или ТТК
Полдник						
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150					сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	18,3	18,6	70,8	520,4	
Всего за день:		55,5	54,7	226,0	1 543,9	
2 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
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	сборник рецептов или ТТК
Полдник						
ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ	150					сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ПЛОДОВ И ЯГОД	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	10,9	16,6	100,3	527,9	
Всего за день:		44,7	48,1	246,0	1 503,8	

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

3 Вариант

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
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 прим пищи:	870	37,5	40,9	143,7	999,5	
Полдник						
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИЙ С КАПУСТОЙ	150					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прим пищи:	350	18,4	21,3	87,9	520,9	
Всего за день:		55,9	62,2	231,6	1 520,4	

4 Вариант

Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
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 (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 присем пищи:	980	36,7	35,2	137,0	936,9	
Полдник						
ПИРОЖОК С МОРКОВЬЮ ПЕЧЕНЬИЙ	150					сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за присем пищи:	350	22,8	12,2	85,1	548,8	
Всего за день:		59,5	47,4	222,1	1 485,7	

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		
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	
Полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	150					сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ПЛОДОВ И ЯГОД	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	17,9	21,1	101,6	549,3	
Всего за день:		49,6	52,4	247,4	1 456,2	

6 Вариант

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100				943,2	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		сборник рецептов или ТТК
Полдник						
ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ	150					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ЯБЛОКОМ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	11,0	16,6	78,2	440,4	
Всего за день:		46,2	52,6	219,9	1 383,6	

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		
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	
Полдник						
ПИРОЖОК С МОРКОВЬЮ ПЕЧЕННЫЙ	150					сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	22,8	12,2	85,1	548,8	
Всего за день:		59,4	48,4	225,4	1 476,0	

8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
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
Полдник						
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ СО СМОРОДИНОЙ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350					18,5
Всего за день:		49,9	52,9	224,7	1 548,1	

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		
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	
Полдник						
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАПУСТОЙ	150					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	18,5	21,3	88,1	522,9	
Всего за день:		53,9	57,4	232,7	1 519,7	

10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
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	
Полдник						
ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ	150					сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	10,8	16,5	84,7	466,9	
Всего за день:		44,3	51,9	213,1	1 412,4	

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		
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	
Полдник						
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150					сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ПЛОДОВ И ЯГОД	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	18,4	18,7	86,4	581,4	
Всего за день:		52,7	54,5	230,2	1 531,4	

12 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
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 (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	
Полдник						
ПИРОЖОК С МОРКОВЬЮ ПЕЧЕНЬИЙ	150					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ВИШНЕЙ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	23,0	12,3	78,7	522,6	
Всего за день:		60,9	47,7	219,8	1 483,8	

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		
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	сборник рецептов или ТТК
Полдник						
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАПУСТОЙ	150					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ СО СМОРОДИНОЙ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	18,5	21,4	82,3	501,9	
Всего за день:		53,6	58,8	245,8	1 587,2	

14 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
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 ВЯЗАКА (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	
Полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	150					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ЯБЛОКОМ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	18,0	21,1	79,5	461,8	
Всего за день:		49,8	52,6	224,2	1 341,1	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	735,6	741,5	3 208,6	20 793,0
Среднее значение за период	52,5	53,0	229,2	1485,2



/О.В. Батракова/

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.)	1 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	
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	

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

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

КОТЛЕТЫ		100				33,8	31,5	145,7	975,9	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								
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				
3 Вариант										
Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						
Завтрак										
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250									
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/10/50									
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200									
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									
ТРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	200									
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	200									
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50									
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70									
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									
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200									
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70									
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30									
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					
4 Вариант										
Принем 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			
	1шт									

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

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	
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ		100/30				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:		980	36,7	35,2	137,0	936,9	
Ужин							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ		100				сборник рецептов или ТТК	
МАКАРОННИК 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	
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		
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	

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

ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ		60			24,5	26,9	94,9	712,2	сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ		60							сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:		620							
Всего за день:			84,0	100,3			331,9	2 359,7	

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								
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200								
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60								
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								
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200								
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200								
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50								
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70								
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								
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	100								
Итого за прием пищи:	600	29,1	26,6	126,6	735,2	сборник рецептов или ТТК			
Всего за день:		86,9	81,0	378,2	2 448,7				

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								
ЧАЙ С САХАРОМ	200								
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								
КОТЛЕТЫ	100								
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180								
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200								

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

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	
ПЛОДЫ 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	
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		
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		
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	

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

11 Вариант

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.)	1 шт					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	
12 Вариант						

12 Вариант

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
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30					сборник рецептов или ТТК
КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					сборник рецептов или ТТК
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	180					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК

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

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
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 (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	
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

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

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 (Г АРНИР)	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

Заказчик
Директор ГБОУ «ВКМБ им. Н. Сердюкова»



Исполнитель:
ИП Батракова О.В. /О.В. Батракова/

