



Утверждаю

Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет

1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Яйцо вареное всмятку №337	1шт	7,9	7,1	0,4	97,5	337	2004
Каша молочная жидкая манная ТТК №83	200	6,5	9,2	25,7	178,7	ТТК №83	
Чай с сахаром и лимоном ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301	
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи	524	19,2	16,7	70,5	474,0		
Обед							
Кашуфта кашенная ТТК №3	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №3	
Суп картофельный с бобовыми (горох) ТТК №43	200	4,4	4,7	16,0	130,4	ТТК №43	
Рыбная поджарка ТТК №679	120	13,9	12,6	6,7	143,3	ТТК №679	
Рис отварной ТТК №69	150	3,8	12,4	38,9	283,3	ТТК №69	
Компот из смеси сухофруктов ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи	830	30,3	30,5	132,0	879,1		
Полдник							
Пирожок печеный с картофелем ТТК №421	100	12,1	12,4	36,4	300,6	ТТК №421	
Сок фруктовый (яблочный) №707	200	1,0	0,2	19,6	89,2	707	2004
Итого за прием пищи	300	13,1	12,6	56,0	389,8		
Ужин							
Фрикадельки мясные в соусе ТТК №60	90/30	16,5	19,5	17,4	298,5	ТТК №60	
Макаронные изделия отварные ТТК №129	150	3,6	7,4	26,2	184,3	ТТК №129	
Чай с сахаром ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи	520	24,0	27,2	82,9	655,6		
Ужин 2							
Кисломолочный продукт (кефир) №698	180	5,0	4,4	7,0	92,5	698	2004
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7	ТТК № 178	
Итого за прием пищи	210	7,3	5,3	22,0	170,2		
Всего за день:		93,9	92,3	363,4	2 568,7		





Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет

Пример пищи, наименование блюда

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная жидкая манная ТТК №83	200	6,5	9,2	25,7	178,7	ТТК №83	
Бутерброд с сыром ТТК №380	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380	
Чай с сахаром ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
Батон	50	3,9	1,5	25,1	129,5	ТТК № 178	
Фрукты свежие (яблоко) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
Итого за прием пищи:	700	16,1	16,6	101,9	607,3		
Обед							
Морковь отварная ТТК №128	60	1,2	0,1	4,0	24,0	ТТК №128	
Суп из овощей ТТК №205	200	1,9	2,6	12,8	99,0	ТТК №205	
Котлеты ТТК №61	90	12,7	17,7	18,7	240,5	ТТК №61	
Пюре картофельное ТТК №136	150	4,2	4,3	22,8	144,2	ТТК №136	
Компот из яблок ТТК №61	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №61	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пшеничный	80	5,1	0,7	32,9	158,3	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	830	29,2	25,8	137,0	869,3		
Полдник							
Пирожок с яблоками ТТК №140	100	7,1	11,0	45,3	264,9	ТТК №140	
Молоко кипяченое ТТК №697	200	5,6	4,9	9,3	104,8	697	2004
Итого за прием пищи:	300	12,7	15,9	54,6	369,7		
Ужин							
Лазанья с творогом и соусом молочным (сварным) ТТК №154	200/50	16,9	16,0	46,5	364,2	ТТК №154	
Чай с сахаром и лимоном ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	500	20,9	16,3	86,0	539,0		
Ужин 2							
Кисломолочный продукт (кефир) №698	180	5,0	4,4	7,0	92,5	698	2004
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7	ТТК № 178	
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,0	170,2		
Всего за день:		86,2	79,9	401,5	2 555,5		

Зав. производством

Утверждаю



Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием питательным питанием обучающихся 7-11 лет

3 Вариант

3 Вариант							
Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная ТТК №108 Бутерброд с повидлом ТТК №127 Чай с сахаром и лимоном ТТК №301 Итого за прием пищи:	200	10,4	9,2	38,0	324,0	ТТК №108	
	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3	ТТК №127	
	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301	
	700	15,4	16,5	104,3	661,3		
Обед							
Помидор соевый ТТК №27 Суп картофельный ТТК №87 Гречка по-купечески с филе куриным ТТК №468 Сок фруктовый (мультифруктовый) №707 Хлеб пшеничный Хлеб пеклепанный Итого за прием пищи:	60	0,6	0,0	1,4	8,2	ТТК №27	
	200	2,8	2,9	9,3	78,7	ТТК №87	
	150	17,8	27,0	33,5	376,7	ТТК №468	
	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707	2004
	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
	730	30,0	30,8	129,3	848,8		
Полдник							
Пирожок печеный с капустой ТТК №138 Чай с сахаром ТТК №302 Фрукты свежие (яблоко) №338 Итого за прием пищи:	100	13,8	14,2	48,6	308,6	ТТК №138	
	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
	500	14,8	15,0	82,6	457,8		
Ужин							
Колбаса свиная Любительская ТТК №63 Каша рисовая с овощами ТТК №180 Чай с сахаром каркаде ТТК №241 Хлеб пшеничный Итого за прием пищи:	90	8,4	10,7	11,2	167,1	ТТК №63	
	150	7,6	12,1	35,6	224,7	ТТК №180	
	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241	
	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6	
	500	20,7	23,2	91,0	587,6		
Ужин 2							
Кисломолочный продукт (кефир) №698 Батон Итого за прием пищи: Всего за день:	180	5,0	4,4	7,0	92,5	698	2004
	30	2,3	0,9	15,0	77,7	ТТК № 178	
	210	7,3	5,3	33,8	215,6		
		88,2	90,8	441,0	2 771,1		

Зав. производством

Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет.

J. BARNETT

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша овсяная молочная с сахаром ТТК №653	200	7,8	13,0	30,2	225,8	ТТК №653	
	Тшт	7,9	7,1	0,4	97,5	337	2004
	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241	
	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК №6	
	524	20,4	20,5	74,8	519,1		
Обед							
Огурец соевый ТТК №4	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК №4	
	200	1,6	3,0	8,0	70,4	ТТК №47	
	90/30	16,5	19,5	17,4	298,5	ТТК №60	
	150	6,2	7,4	27,1	146,3	ТТК №132	
	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53	
Компот из смеси сухофруктов ТТК №53	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК №7	
	830	32,1	30,7	118,8	820,5		
Полдник							
Пирожок с морковью печеный ТТК №145	100	15,1	10,6	45,6	319,5	ТТК №145	
	200	1,0	0,2	19,6	89,2	707	2004
	300	16,1	10,8	65,2	408,7		
Ужин							
Салат отварная ТТК №5	100	1,1	0,1	8,5	40,7	ТТК №5	
	150	12,0	20,7	38,0	334,8	ТТК №64	
	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК №6	
	510	17,8	21,2	90,7	571,3		
Ужин 2							
Бульбурда с повидлом ТТК №127	20/15	1,6	0,1	19,2	82,4	ТТК №127	
	180	5,1	4,4	8,4	94,3	697	2004
	215	6,7	4,5	27,6	176,7		
Итого за прием пищи:							
Всего за день:							

3. В. ПРОИЗВОДСТВО



Утверждено

Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным патиэровым питанием обучающихся 7-11 лет

5 Вариант							
Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) №101	100	1,9	9,2	8,0	123,2	101	2004
Омлет натуральный ТТК №72	150	15,3	18,9	24,4	249,4	ТТК №72	
Чай с сахаром ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	2004
Бутерброд с маслом №1	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1	
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	520	21,9	35,8	76,7	634,5		
Обед							
Морковь отварная ТТК №128	100	2,0	0,1	6,7	34,0	ТТК №128	
Суп из овощей ТТК №205	200	1,9	2,6	12,8	99,0	ТТК №205	
Тедфели (1-й вариант) с соусом ТТК №65	90/30	10,6	16,8	17,3	208,9	ТТК №65	
Каша пшеница вареная (паровая) ТТК №134	150	5,3	6,3	24,4	168,3	ТТК №134	
Компот из яблок ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пшеничный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	860	26,4	26,6	123,5	792,7		
Полдник							
Булочка Домашняя ТТК №146	100	11,8	14,0	46,2	279,2	ТТК №146	
Компот из смеси плодов и ягод ТТК №422	200	0,2	0,1	32,3	130,5	ТТК №422	
Итого за прием пищи:	300	12,0	14,1	78,5	409,7		
Ужин							
Помидор соевый ТТК №27	60	0,6	0,0	1,4	8,2	ТТК №27	
Жаркое по-деревенски ТТК №48	180	13,2	23,4	21,2	343,9	ТТК №48	
Чай с сахаром и лимоном ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	510	19,0	23,9	69,6	563,4		
Ужин 2							
Кисломолочный продукт (кефир) №698	180	5,0	4,4	7,0	92,5	698	2004
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7	ТТК № 178	
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,0	170,2		
Всего за день:		86,6	105,7	370,3	2 570,4		

Зав. подразделением

Зав. производством

Утверждаю



Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет

6 Вариант

6 Вариант

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Кашиш пшенная молочная вязкая ТТК №108	200	10,4	9,2	38,0	324,0	ТТК №108	
Бутерброд с сыром ТТК №380	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380	
Чай с сахаром и лимоном ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301	
Батон	50	3,9	1,5	25,1	129,5	ТТК №178	
Итого за прием пищи:	500	19,3	15,8	95,4	663,4		
Обед							
Капуста квашеная ТТК №3	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №3	
Рассольник Ленинградский ТТК №204	200	4,1	7,5	12,0	68,7	ТТК №204	
Котлеты рубленные из птицы ТТК №62	90	12,6	14,6	14,4	232,6	ТТК №62	
Макаронные изделия отварные ТТК №129	150	3,6	7,4	26,2	184,3	ТТК №129	
Компот из свежих плодов ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
Хлеб ржечяный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	820	29,5	30,6	125,0	832,5		
Полдник							
Пирожок с яблоками ТТК №140	100	7,1	11,0	45,3	264,9	ТТК №140	
Сок фруктовый (апельсиновый) №707	180	0,5	0,2	20,6	90,8	707	2004
Фрукты свежие (яблоко) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
Итого за прием пищи:	480	8,4	12,0	84,9	446,9		
Ужин							
Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным ТТК №100	200/50	17,9	21,7	51,9	372,9	ТТК №100	
Чай с сахаром каркаде ТТК №241	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	500	21,8	22,0	91,2	545,7		
Ужин 2							
Кисломолочный продукт (кефир) №698	180	5,0	4,4	7,0	92,5	698	2004
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7	ТТК №178	
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,0	170,2		
Всего за день:		86,3	88,7	418,5	2 648,7		

за производство

Зам. производством

Утверждаю



Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным патиризовым питанием обучающихся 7-11 лет

7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
овсяная молочная каша ТТК №101	200	10,5	9,9	37,8	267,4	ТТК №101	
творог с повидлом ТТК №127	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3	ТТК №127	
и с сахаром ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
итого за прием пищи:	500	15,4	17,2	103,9	602,7		
Обед							
суп с колбасой ТТК №4	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК №4	
и картофельный ТТК №37	200	2,8	2,9	9,3	78,7	ТТК №37	
салат ТТК №61	90	12,7	17,7	18,7	240,5	ТТК №61	
и гречневая каша (гарнир) ТТК №132	150	6,2	7,4	27,1	146,3	ТТК №132	
и суп из смеси сухофруктов ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53	
и суп из смеси сухофруктов ТТК №53	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
и суп из смеси сухофруктов ТТК №53	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
итого за прием пищи:	820	30,8	29,0	129,6	810,4		
Полдник							
пирожок с морковью печеный ТТК №145	100	15,1	10,6	45,6	319,5	ТТК №145	
и фруктовый (яблочный) №707	200	1,0	0,2	19,6	89,2	707	2004
итого за прием пищи:	300	16,1	10,8	65,2	408,7		
Ужин							
суп с отварной ТТК №5	100	1,1	0,1	8,5	40,7	ТТК №5	
и суп из пшена ТТК №67	150	16,8	26,5	28,0	333,8	ТТК №67	
и с сахаром и лимонами ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301	
и суп из пшена ТТК №67	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
итого за прием пищи:	500	21,9	26,9	76,0	549,3		
Ужин 2							
суп с сармом ТТК №380	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380	
и суп из пшена ТТК №67	180	5,1	4,4	8,4	94,3	697	2004
и суп из пшена ТТК №67	230	9,8	9,5	25,5	244,2		
итого за прием пищи:		93,9	93,4	400,2	2 615,3		
итого за день:							
и производство:							



Утверждено

Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет

8 Вариант

8 Варшав

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Яйно вареное вскрутую №337	шт	7,9	7,1	0,4	97,5	337	2004
Капса низкая молочная из риса и шпика Дружба с маслом ТТК №103	200	8,7	13,7	28,4	220,6	ТТК №103	
Чай с сахаром каркаде ТТК №241	200	0,2	0,0	15,0	38,0	ТТК №241	
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	524	21,3	21,2	73,0	513,9		
Обед							
Морковь отварная ТТК №128	60	1,2	0,1	4,0	24,0	ТТК №128	
Суп картофельный с бобами (горох) ТТК №43	200	4,4	4,7	16,0	130,4	ТТК №43	
Тефтели из мяса птицы ТТК №38	90	10,3	16,3	19,5	246,3	ТТК №38	
Маринованные изделия отварные ТТК №129	150	3,6	7,4	26,2	184,3	ТТК №129	
Компот из яблок ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклевалый	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	820	28,1	29,5	140,3	926,8		
Полдник							
Пирожок печеный с картофелем ТТК №421	100	12,1	12,4	36,4	300,6	ТТК №421	
Молоко кипяченое ТТК №697	200	5,60	4,90	9,30	104,80	697	2004
Итого за прием пищи:	300	17,7	17,3	45,7	405,4		
Ужин							
Осушен соевый ТТК №4	100	0,8	0,1	1,7	12,7	ТТК №4	
Жирное по-деревенски ТТК №48	150	11,0	19,5	17,7	286,6	ТТК №48	
Чай черный с вишней ТТК №549	200	0,3	0,07	10,33	43,34	ТТК №549	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	500	15,8	20,0	54,0	457,4		
Ужин 2							
Кисломолочный продукт (кефир) №698	180	5,0	4,4	7,0	92,5	698	2004
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7	ТТК № 178	
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,0	170,2		
Итого за день:		90,2	93,3	335,0	2 473,7		
Бит. производство							



Утверждаю

Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся 7-11 лет

9 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
	250	10,5	10,4	24,7	187,7	ТТК №85		
	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3	ТТК №127		
	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302		
	550	15,4	17,7	90,8	523,0			
Обед								
	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №3		
	200	1,6	3,0	8,0	70,4	ТТК №47		
	90	12,6	14,6	14,4	232,6	ТТК №62		
	150	7,6	12,1	35,6	224,7	ТТК №180		
	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52		
	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6		
	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7		
	820	31,0	30,8	130,4	864,6			
	Полдник							
		100	13,8	14,2	48,6	308,6	ТТК №138	
200		0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301		
200		0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011	
500		14,9	15,0	82,8	459,8			
Ужин								
	100	1,1	0,1	8,5	40,7	ТТК №5		
	90	8,4	10,7	11,2	167,1	ТТК №63		
	150	4,2	4,3	22,8	144,2	ТТК №136		
	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241		
	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6		
	600	18,3	15,5	86,7	547,8			
Ужин 2								
	180	5,0	4,4	7,0	92,5	698	2004	
	30	2,3	0,9	15,0	77,7	ТТК № 178		
	210	7,3	5,3	22,0	170,2			
Итого за прием пищи:								
Итого за день:								

Зав. производством

Прислать по почте, не

10 Baguette

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-тура	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каши молочная жидкая манная ТТК №83	200	6,5	9,2	25,7	178,7	ТТК №83	
Бутерброд с сыром ТТК №580	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №580	
Чай с сахаром и лимоном ТТК №501	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №501	
Батон	50	3,9	1,5	25,1	129,5	ТТК № 178	
Итого за прием пищи:	500	15,4	15,8	83,1	518,1		
Обед							
Супечек овощной ТТК №4	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК №4	
Уп из овощей ТТК №205	200	1,9	2,6	12,8	99,0	ТТК №205	
Зап из птицы ТТК №67	150	16,8	26,5	28,0	353,8	ТТК №67	
Компот из смеси сухофруктов ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклевалый	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	730	27,8	30,1	115,3	797,7		
Полдник							
Пирожок с яблоками ТТК №140	100	7,1	11,0	45,3	264,9	ТТК №140	
Комп фруктовый (аппетитный) №707	200	0,6	0,2	22,9	100,9	707	2004
Итого за прием пищи:	300	7,7	11,2	68,2	365,8		
Ужин							
Паштет из творога с морковью с соусом молочным ТТК №152	200/50	23,9	22,6	49,6	505,4	ТТК №152	
Чай черный с яблоком ТТК №547	200	0,3	0,1	10,2	43,0	ТТК №547	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	500	27,9	23,0	84,1	663,2		
Ужин 2							
Сладкомолочный продукт (кефир) №698	180	5,0	4,4	7,0	92,5	698	2004
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7	ТТК № 178	
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,0	170,2		
Итого за день:		86,0	85,3	372,7	2 514,9		
производство							

Утверждаю



Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет

11 Вариант

Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша пшеница молочная вязкая ТТК №108	200	10,4	9,2	38,0	324,0	ТТК №108	
Бутерброд с повидлом ТТК №127	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3	ТТК №127	
Яблоко вареное с сахаром №337	1шт	7,9	7,1	0,4	97,5	337	2004
Чай с сахаром ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
Итого за присем пищи:	564	23,2	23,6	104,5	756,8		
Обед							
Морковь отварная ТТК №128	60	1,2	0,1	4,0	24,0	ТТК №128	
Суп с макаронами из овощей ТТК №46	200	1,9	4,5	12,6	96,8	ТТК №46	
Рыбная поджарка ТТК №679	120	13,9	12,6	6,7	143,3	ТТК №679	
Рис отварной ТТК №69	150	3,8	12,4	38,9	283,3	ТТК №69	
Компот из свежих плодов ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклежальный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Итого за присем пищи:	850	29,1	30,6	129,5	859,9		
Полдник							
Пирожок печеный с картошкой ТТК №421	100	12,1	12,4	36,4	300,6	ТТК №421	
Сок фруктовый (яблочный) №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
Фрукты свежие (яблоко) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
Итого за присем пищи:	480	13,8	13,4	73,1	472,1		
Ужин							
Омлет соевый ТТК №4	100	0,8	0,1	1,7	12,7	ТТК №4	
Жаркое по-деревенски ТТК №48	150	11,0	19,5	17,7	286,6	ТТК №48	
Чай с сахаром каркаде ТТК №241	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Итого за присем пищи:	500	15,7	19,9	58,7	472,1		
Ужин 2							
Молочный продукт (кефир) №698	180	5,0	4,4	7,0	92,5	698	2004
Батон	30	2,3	0,9	15,0	77,7	ТТК № 178	
Итого за присем пищи:	210	7,3	5,3	22,0	170,2		
Итого за день:		89,1	92,8	387,7	2 731,1		

ин. производством

Зав. производством



Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным педиатрическим питанием обучающихся 7-11 лет

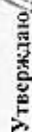
12 Вариант

12 вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша овсяная молочная вязкая ТТК №101	200	10,5	9,9	37,8	267,4	ТТК №101	
Бутерброд с сыром ТТК №380	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380	
Чай с сахаром и лимоном ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301	
Фрукты свежие (яблоко) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
Итого за прием пищи:	650	16,3	15,8	89,1	568,5		
Обед							
Каша овсяная ТТК №3	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №3	
Шницель из свинины с картофелем ТТК №47	200	1,6	3,0	8,0	70,4	ТТК №47	
Фрикадельки мясные в соусе ТТК №60	90/30	16,5	19,5	17,4	298,5	ТТК №60	
Каша гречневая вязкая (густая) ТТК №132	150	6,2	7,4	27,1	146,3	ТТК №132	
Сок фруктовый (яблочный) №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб ржаной	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	830	34,3	31,1	128,4	873,2		
Полдник							
Пирожок с мясом печеный ТТК №145	100	15,1	10,6	45,6	319,5	ТТК №145	
Чай черный с сахаром ТТК №549	200	0,3	0,1	10,3	43,3	ТТК №549	
Итого за прием пищи:	300	15,4	10,7	55,9	362,8		
Ужин							
Ленинградский с творогом с соусом молочным (сливочным) ТТК №154	200/50	16,9	16,0	46,5	364,2	ТТК №154	
Чай с сахаром каркаде ТТК №241	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	500	20,8	16,3	85,8	537,0		
Ужин 2							
Кисломолочный продукт (кефир) №698	180	5,0	4,4	7,0	92,5	698	2004
Батон	50	2,3	0,9	15,0	77,7	ТТК № 178	
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,0	170,2		
Всего за день:		94,1	79,2	381,2	2 511,7		

Ед. измерения

Таб. продовольством



Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным нитратовым питанием обучающихся 7-11 лет

13. Выводы

10 вариант

Принем пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборная рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
Консервы овощные закусочные (картофельно-овощные) №101		100	1,9	9,2	8,0	123,2	101	2004
Омлет натуральный ТТК №72		150	15,3	18,9	24,4	249,4	ТТК №72	
Бутерброд с маслом №1		40/10	3,1	7,5	19,6	158,0	1	2004
Чай с сахаром каркаде ТТК №241		200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241	
Итого за прием пищи:		500	20,5	35,6	67,0	588,6		
Обед								
Огулец соевый ТТК №4		60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК №4	
Суп картофельный с бобами (горох) ТТК №43		200	4,4	4,7	16,0	130,4	ТТК №43	
Котлеты ТТК №61		90	12,7	17,7	18,7	240,5	ТТК №61	
Макаронные изделия отварные ТТК №129		150	3,6	7,4	26,2	184,3	ТТК №129	
Сок фруктовый (апельсиново-фруктовый) №707		200	0,6	0,0	32,0	131,9	707	2004
Хлеб пшеничный		50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
Хлеб пеклеженный		70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК №7	
Итого за прием пищи:		820	30,0	30,8	147,0	948,0		
Полдник								
Пирожок печеный с капустой ТТК №138		100	13,8	14,2	48,6	308,6	ТТК №138	
Чай черный со смородиной ТТК №548		200	0,3	0,1	9,4	39,0	ТТК №548	
Фрукты свежие (яблоко) №338		200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
Итого за прием пищи:		500	14,9	15,1	77,0	438,8		
Ужин								
Свекла отварная ТТК №5		100	1,1	0,1	8,5	40,7	ТТК №5	
Запеканка из пшена с рисом ТТК №68		150	16,1	19,4	24,2	335,7	ТТК №68	
Чай с сахаром и лимоном ТТК №301		200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301	
Хлеб пшеничный		50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК №6	
Итого за прием пищи:		500	21,2	19,8	72,2	551,2		
Ужин 2								
Бутерброд с повидлом ТТК №127		20/15	1,6	0,1	19,2	82,4	ТТК №127	
Молоко кипяченое ТТК №697		180	5,1	4,4	8,4	94,3	697	2004
Итого за прием пищи:		215	6,7	4,5	27,6	176,7		
Всего за день:			93,2	105,7	390,8	2703,3		

Зав. производством



...наименование блюда

Зав. производством —