



Е. А. Носов

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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Яйцо вареное вкрутую №337	шт	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							
Капуста квашеная 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 пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	830	30,3	30,5	132,0	879,1		
Подник							
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		

Зав. производством



E. A. Huculoglu

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная жидкая ячневая ТТК №789	200	6,5	9,2	25,7	178,7	ТТК №789	
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 с макаронными изделиями ТТК №46	200	1,9	4,5	12,6	96,8	ТТК №46	
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 №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 пеклеваный	80	5,1	0,7	32,9	158,3	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	830	29,2	27,7	136,8	867,1		
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							
Лавашник с творогом с соусом молочным (сладким) 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	81,8	401,3	2 553,3		

Зав. производством



Утверждаю

Е.А. Киселева

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

3 Вариант

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша пшеничная 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	
Чай с сахаром и лимоном ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301	
Итого за прием пищи:	500	15,4	16,5	104,3	661,3		
Обед							
Помидор соленый ТТК №27	60	0,6	0,0	1,4	8,2	ТТК №27	
Суп картофельный ТТК №87	200	2,8	2,9	9,3	78,7	ТТК №87	
Гречка по-купечески с филе куриным ТТК №468	150	17,8	27,0	33,5	376,7	ТТК №468	
Сок фруктовый (мультифруктовый) №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 пеклеваный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	730	30,0	30,8	129,3	848,8		
Полдник							
Пирожок печеный с капустой ТТК №138	100	13,8	14,2	48,6	308,6	ТТК №138	
Чай с сахаром ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
Фрукты свежие (яблоко) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
Итого за прием пищи:	500	14,8	15,0	82,6	457,8		
Ужин							
Котлета рыбная Любительская ТТК №63	90	8,4	10,7	11,2	167,1	ТТК №63	
Каша рисовая с овощами ТТК №180	150	7,6	12,1	35,6	224,7	ТТК №180	
Чай с сахаром каркаде ТТК №241	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241	
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	500	20,7	23,2	91,0	587,6		
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	33,8	215,6		
Всего за день:		88,2	90,8	441,0	2 771,1		

Зав. производством



Утверждаю



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

4 Вариант

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная рисовая с творогом ТТК №653	200	7,8	13,0	30,2	225,8	ТТК №653	
Яйцо вареное вкрутую №337	1шт	7,9	7,1	0,4	97,5	337	2004
Чай с сахаром каркаде ТТК №241	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241	
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	524	20,4	20,5	74,8	519,1		
Обед							
Огулец соленный ТТК №4	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК №4	
Щи из свежей капусты 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 (гариш) ТТК №132	150	6,2	7,4	27,1	146,3	ТТК №132	
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 пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	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	
Сок 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							
Свекла отварная ТТК №5	100	1,1	0,1	8,5	40,7	ТТК №5	
Макароник с печенью ТТК №64	150	12,0	20,7	38,0	334,8	ТТК №64	
Чай с сахаром ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	510	17,8	21,2	90,7	571,3		
Ужин 2							
Бутироброд с повидлом ТТК №127	20/15	1,6	0,1	19,2	82,4	ТТК №127	
Молоко кипяченое ТК №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:		93,0	87,7	377,1	2 496,3		

Зав. производством



Б. А. Невморова

5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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	
Бутерброд с маслом №1	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1	2004
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 картофельный с бобовыми (горох) ТТК №43	200	4,4	4,7	16,0	130,4	ТТК №43	
Терфетели (1-й вариант) с соусом ТТК №65	90/30	10,6	16,8	17,3	208,9	ТТК №65	
Каша пшеничная вязкая (гарнир) ТТК №134	150	5,3	6,3	24,4	168,3	ТТК №134	
Компот из изюма 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 пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	860	28,9	28,7	126,7	824,1		
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 соленый 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 пеклеваный	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:		89,1	107,8	373,5	2 601,8		

Зав. производством



Утверждаю
В.А. Киселева

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

6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Пищевые вещества					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша пшеничная 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	
Багет	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	75,7	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 пеклеванный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	820	29,5	30,6	125,0	829,5		
Полдник							
Пирожок с яблоками ТТК №140	100	7,1	11,0	45,3	264,9	ТТК №140	
Сок фруктовый (ананасовый) №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
Багет	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	85,7	418,5	2 655,7		

Зав. производством



Утверждаю

В.А. Куклава

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

7 Вариант

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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 повидлом ТТК №127	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3	ТТК №127	
Чай 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							
Огулец соленный ТТК №4	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК №4	
Суп картофельный ТТК №87	200	2,8	2,9	9,3	78,7	ТТК №87	
Котлеты ТТК №61	90	12,7	17,7	18,7	240,5	ТТК №61	
Каша гречневая вязкая (гарнир) ТТК №132	150	6,2	7,4	27,1	146,3	ТТК №132	
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 пеклеваный	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	
Сок 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							
Свекла отварная ТТК №5	100	1,1	0,1	8,5	40,7	ТТК №5	
Плов из птицы ТТК №67	150	16,8	26,5	28,0	333,8	ТТК №67	
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	21,9	26,9	76,0	549,3		
Ужин 2							
Бутерброд с сыром ТТК №380	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380	
Молоко кипяченое ТК №697	180	5,1	4,4	8,4	94,3	697	2004
Итого за прием пищи:	230	9,8	9,5	25,5	244,2		
Всего за день:		93,9	93,4	400,2	2 615,3		
Зав. производством							

Зав. производством



Утверждаю

Е.В. Кичиричева

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

8 Вариант

8 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 вкрутую №337	1шт	7,9	7,1	0,4	97,5	337	2004
Каша вязкая молочная из риса и пшена 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	58,0	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	2004
Суп картофельный с бобовыми (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	
Макаронные изделия отварные ТТК №129	150	3,6	7,4	26,2	184,3	ТТК №129	
Компот из изюма 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 пекленый	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	2004
Молоко кипяченое ТК №697	200	5,60	4,90	9,30	104,80	697	
Итого за прием пищи:	300	17,7	17,3	45,7	405,4		
Ужин							
Огурец соленый ТТК №4	100	0,8	0,1	1,7	12,7	ТТК №4	2004
Жаркое 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		
Всего за день:		90,2	93,3	335,0	2 473,7		

Зав. производством



Утверждаю

Е.А. Куснетсов

Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым 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							
Суп молочный с макаронными изделиями ТТК №85	250	10,5	10,4	24,7	187,7	ТТК №85	
Бутерброд с повидлом ТТК №127	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3	ТТК №127	
чай с сахаром ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
Итого за прием пищи:	550	15,4	17,7	90,8	523,0		
Обед							
Капуста квашеная ТТК №3	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №3	
Шти из свежей капусты с картофелем ТТК №47	200	1,6	3,0	8,0	70,4	ТТК №47	
Котлеты рубленые из птицы ТТК №62	90	12,6	14,6	14,4	232,6	ТТК №62	
Каша рисовая с овощами ТТК №180	150	7,6	12,1	35,6	224,7	ТТК №180	
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 пекленый	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	820	31,0	30,8	130,4	864,6		
Полдник							
Пирожок печеный с капустой ТТК №138	100	13,8	14,2	48,6	308,6	ТТК №138	
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:	500	14,9	15,0	82,8	459,8		
Ужин							
Свекла отварная ТТК №5	100	1,1	0,1	8,5	40,7	ТТК №5	
Котлета рыбная Любительская ТТК №63	90	8,4	10,7	11,2	167,1	ТТК №63	
Пюре картофельное ТТК №136	150	4,2	4,3	22,8	144,2	ТТК №136	
чай с сахаром каркаде ТТК №241	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241	
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	600	18,3	15,5	86,7	547,8		
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:		86,9	84,3	412,7	2 565,4		

Зав. производством



Утверждаю

В.А. Никитина

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

10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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 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	15,4	15,8	83,1	518,1		
Обед							
Огурец соленный ТТК №4	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК №4	
Рассольник Ленинградский ТТК №204	200	4,1	7,5	12,0	75,7	ТТК №204	
Плов 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 пеклеваный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	730	30,0	35,0	114,5	774,4		
Полдник							
Пирожок с яблоками ТТК №140	100	7,1	11,0	45,3	264,9	ТТК №140	
Сок фруктовый (ананасовый) №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							
Запеканка 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							
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:		88,2	90,2	371,9	2 491,6		

Зав. производством



AOX

Е. А. Руксанадзе

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

11 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
	200	10,4	9,2	38,0	324,0	ТТК №108	2004		
	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3	ТТК №127			
	штг	7,9	7,1	0,4	97,5	337			
	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302			
	564	23,2	23,6	104,5	756,8				
Обед									
	60	1,2	0,1	4,0	24,0	ТТК №128	2004		
	200	1,9	4,5	12,6	96,8	ТТК №46			
	120	13,9	12,6	6,7	143,3	ТТК №679			
	150	3,8	12,4	38,9	283,3	ТТК №69			
	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			
	850	29,1	30,6	129,5	859,9				
	Подник								
		100	12,1	12,4	36,4	300,6		ТТК №421	2004
180		0,9	0,2	17,7	80,3	707			
200		0,8	0,8	19,0	91,2	338			
480		13,8	13,4	73,1	472,1				
Ужин									
	100	0,8	0,1	1,7	12,7	ТТК №4	2004		
	150	11,0	19,5	17,7	286,6	ТТК №48			
	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241			
	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6			
	500	15,7	19,9	58,7	472,1				
	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				
	89,1	92,8	387,7	2 731,1					
Зав. производством									

Зав. производством



Утверждаю

Е.А. Киселева

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

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							
Капуста квашеная ТТК №3	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №3	
Щи из свежей капусты 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 (гарнир) 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 пеклеваный	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 морковью печеный ТТК №145	100	15,1	10,6	45,6	319,5	ТТК №145	
Чай черный с вишней 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							
Лапшевник с творогом с соусом молочным (сладким) 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	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:		94,1	79,2	381,2	2 511,7		

Зав. производством



Утверждаю

Е.А. Никитина

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

13 Вариант

Прим. 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	
	150	15,3	18,9	24,4	249,4	ТТК №72		
	40/10	3,1	7,5	19,6	158,0	1	2004	
	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241		
	500	20,5	35,6	67,0	588,6			
Обед								
Огурец соленый ТТК №4	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК №4		
	200	4,4	4,7	16,0	130,4	ТТК №43		
	90	12,7	17,7	18,7	240,5	ТТК №61		
	150	3,6	7,4	26,2	184,3	ТТК №129		
	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		
	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	
200		0,3	0,1	9,4	39,0	ТТК №548		
200		0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011	
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		
	150	16,1	19,4	24,2	335,7	ТТК №68		
	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301		
	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6		
	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		
	180	5,1	4,4	8,4	94,3	697	2004	
	215	6,7	4,5	27,6	176,7			
	Всего за день:		93,2	105,7	390,8	2 703,3		

Зав. производством

Зав. производством



Утверждаю _____
Генеральный директор

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

14 Вариант

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом ТТК №103	200	8,7	13,7	28,4	220,6	ТТК №103	
	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380	
	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
	50	3,9	1,5	25,1	129,5	ТТК № 178	
Батон	500	17,5	20,3	85,6	558,0		
Обед							
Помидор соленый ТТК №27	60	0,6	0,0	1,4	8,2	ТТК №27	
	200	1,9	4,5	12,6	96,8	ТТК №46	
	90/30	10,6	16,8	17,3	208,9	ТТК №65	
	150	6,2	7,4	27,1	146,3	ТТК №132	
	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	850	28,0	29,7	133,0	802,0		
Полдник							
Булочка Домашняя ТТК №146	100	11,8	14,0	46,2	279,2	ТТК №146	
	200	0,6	0,2	22,9	100,9	707	2004
	300	12,4	14,2	69,1	380,1		
Ужин							
Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным ТТК №100	200/50	17,9	21,7	51,9	372,9	ТТК №100	
	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241	
	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
	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
	30	2,3	0,9	15,0	77,7	ТТК № 178	
	210	7,3	5,3	22,0	170,2		
Итого за прием пищи:							
Всего за день:		86,9	91,5	400,9	2 455,9		

Зав. производством

Зав. производством _____