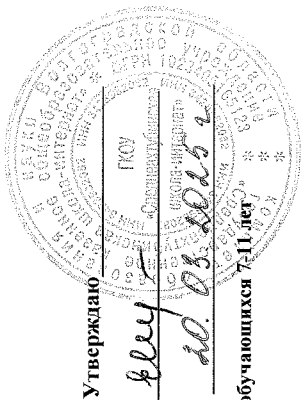




Утверждено

В.В.В.

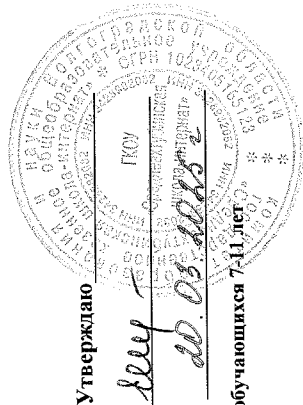
20.03.2015 г.

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 вкрутую №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							
Каша кушанная 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		
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		

Зав. производством



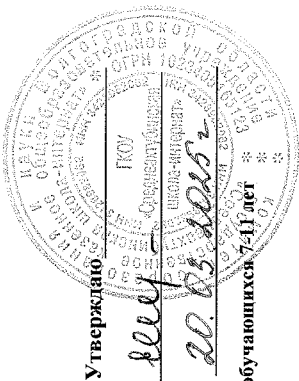
20.03.2025

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

2 Вариант

2 вариант									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
	200	6,5	9,2	25,7	178,7	ТТК №789			
	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		2011	
	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338			
Итого за прием пищи:		700	16,1	16,6	101,9	607,3			
Обед									
	60	1,2	0,1	4,0	24,0	ТТК №128			
	200	1,9	2,6	12,8	99,0	ТТК №205			
	90	12,7	17,7	18,7	240,5	ТТК №61			
	150	4,2	4,3	22,8	144,2	ТТК №136			
	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51			
	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6			
	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									
	100	7,1	11,0	45,3	264,9	ТТК №140			
	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									
	200/50	16,9	16,0	46,5	364,2	ТТК №154			
	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301			
	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								
	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:			86,2	79,9	401,5	2 555,5		

Зав. производством



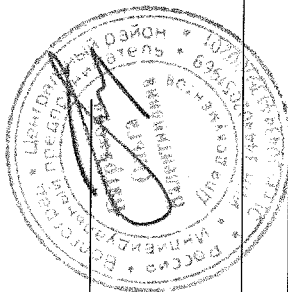
Утверждаю

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

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша пшенная 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:	700	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 ржано-пшеничный	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



class 2 / 20 03 2023

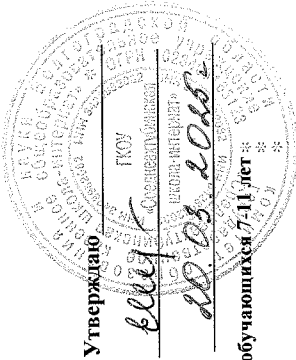
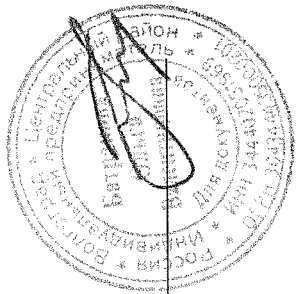
Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения беспищевым питанием обучающихся 7-11 лет

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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	1штг	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 соленый 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 (гарнир) ТТК №132	150	6,2	7,4	27,1	146,3	ТТК №132	
Компли из смеси сухофруктов ТТК №55	200	6,4	0,5	20,4	84,0	ТТК №55	
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	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							
Салата 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							
Бутерброд 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

Зав. производством



Утверждаю

ГБОУ

Одобрено

Итого

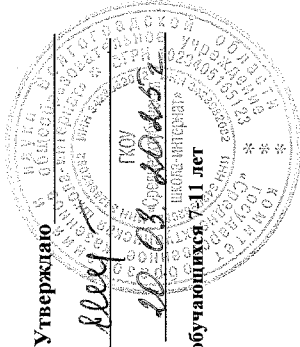
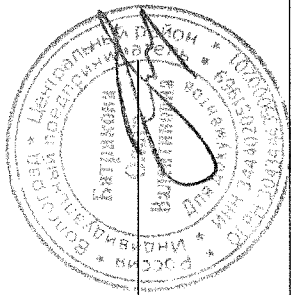
20.03.2006

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

5 Вариант

Прием 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	
	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1	2004
	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК № 6	
Хлеб пшеничный							
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	
	200	1,9	2,6	12,8	99,0	ТТК №205	
	90/30	10,6	16,8	17,3	208,9	ТТК №65	
	150	5,3	6,5	24,4	168,3	ТТК №134	
	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
	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	
	200	0,2	0,1	32,3	130,5	ТТК №422	
	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	
	180	13,2	23,4	21,2	343,9	ТТК №48	
	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301	
	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
	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
	30	2,3	0,9	15,0	77,7	ТТК № 178	
	210	7,3	5,3	22,0	170,2		
Итого за прием пищи:		86,6	105,7	370,3	2 570,4		
Всего за день:							

Зав. производством

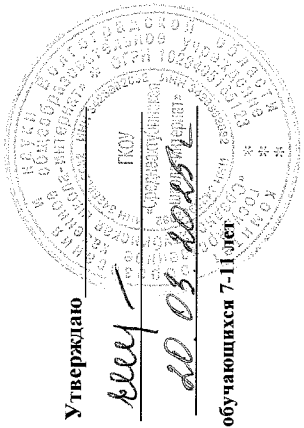


Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет

6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Капша 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	
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 пеклеванный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	820	29,5	30,6	125,0	822,5		
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
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	85,7	418,5	2 648,7		
Зав. производством							

Зав. производством



Утверждаю

FOR

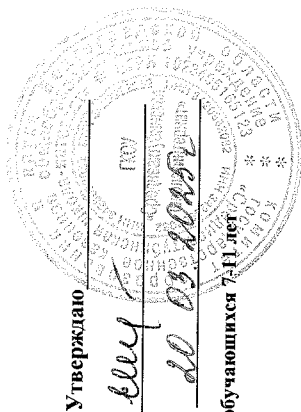
01032022

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

7 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 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 (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	36	3,7	6,3	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 грибов 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



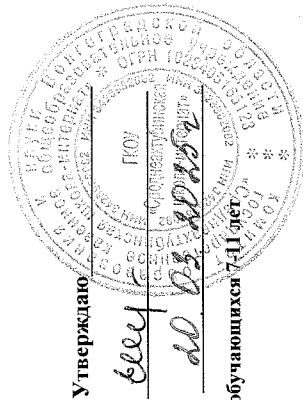
Утверждаю

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

3 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 всмятку №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		
Суп картофельный с бобовыми (горох) ТТК №43	200	4,4	4,7	16,0	130,4	ТТК №43		
Пюре 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 яблок ТТК №51	200	6,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51		
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	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 ТК №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								
Огулец соленый 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 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
Безон	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:

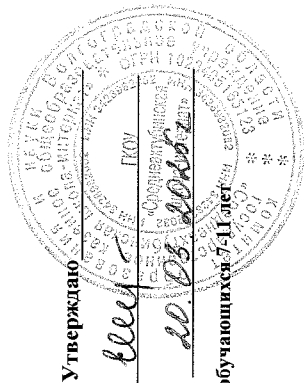
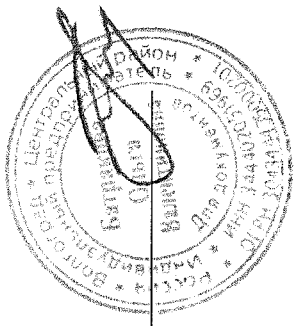
beer / 20 03 2003

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 Бутерброд с повидлом ТТК №127 Чай с сахаром ТТК №302 Итого за прием пищи:	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							
Капуста кашеная ТТК №3 Щи из свежей капусты с картофелем ТТК №47 Котлеты рубленые из птицы ТТК №62 Каша рисовая с овощами ТТК №180 Компот из свежих плодов ТТК №52 Хлеб пшеничный Хлеб пеклеватый Итого за прием пищи:	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							
Пирожок печеный с капустой ТТК №138 Чай с сахаром и лимоном ТТК №301 Фрукты свежие (яблоко) №338 Итого за прием пищи:	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							
Свекла отварная ТТК №5 Котлета рыбная Любительская ТТК №63 Пюре картофельное ТТК №136 Чай с сахаром каркаде ТТК №241 Хлеб пшеничный Итого за прием пищи:	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							
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	22,0	170,2		
		86,9	84,3	412,7	2 565,4		

Зав. производством



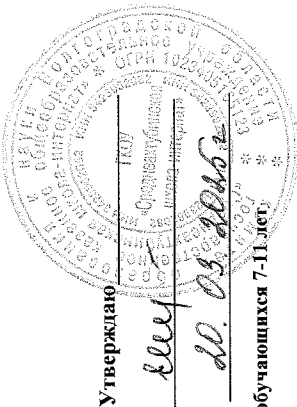
Утверждено

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							
Огулец соленый ТТК №4	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК №4	
Суп из овощей ТТК №205	200	1,9	2,6	12,8	99,0	ТТК №205	
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 пеклепалый	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	
Сок фруктовый (апельановый) №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 черныи 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:		86,0	85,3	372,7	2 514,9		

Зав. производством



10

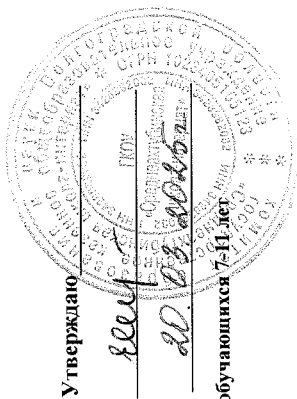
20. 03.2016

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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша пшеничная молочная 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		
Яйцо вареное вкрутую №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 прием 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 макаронными изделиями 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 пеклеванный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7		
Итого за прием пищи:	850	29,1	30,6	129,5	859,9			
Полдник								
Пирожок печеный с картофелем 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 прием пищи:	480	13,8	13,4	73,1	472,1			
Ужин								
Огулец соленый 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 карамель 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	15,7	19,9	58,7	472,1			
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	92,8	387,7	2 731,1			

Зав. производством



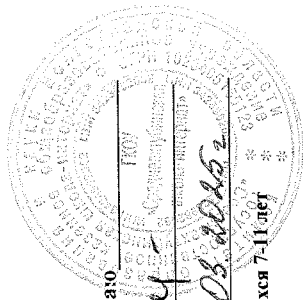
800

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 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 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 лебелевый	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 ванилей 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							
Лазанья 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
Бапон	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:		94,1	79,2	381,2	2 511,7		

Зав. производством



Утверждаю

8844

20.08.2015

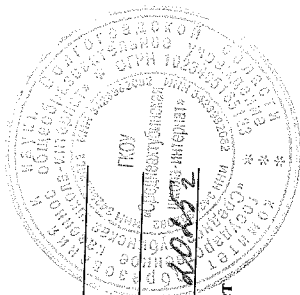
Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет

13 Вариант

13 Вариант

Прием 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	
Бутерброд с маслом №1	40/10	3,1	7,5	19,6	138,0	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 соленый ТТК №4	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК №4	
Суп картофельный с бобовыми (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 (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 пеклеваемый	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 печени 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	2 703,3		

Зав. производством

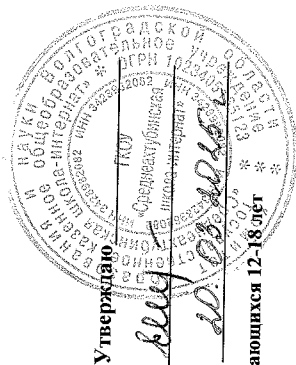


20.03.2052

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

14 Вариант

14 Вариант									
Прием 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 шпена Дружба с маслом ТТК №103	200	8,7	13,7	28,4	220,6	ТТК №103			
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			
Итого за прием пищи:	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			
Суп из овощей ТТК №205	200	1,9	2,6	12,8	99,0	ТТК №205			
Тфтели (1-й вариант) с соусом ТТК №65	90/30	10,6	16,8	17,3	208,9	ТТК №65			
Каша гречневая вязкая (гарнир) ТТК №132	150	6,2	7,4	27,1	146,3	ТТК №132			
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 пеклеванный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7			
Итого за прием пищи:	850	27,9	27,8	133,2	804,2				
Полдник									
Булочка Домашняя ТТК №146	100	11,8	14,0	46,2	279,2	ТТК №146			
Сок фруктовый (ананасовый) №707	200	0,6	0,2	22,9	100,9	707			2004
Итого за прием пищи:	300	12,4	14,2	69,1	380,1				
Ужин									
Залезанка 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:		86,9	89,6	401,1	2 458,1				
Зав. производством									



Утверждаю

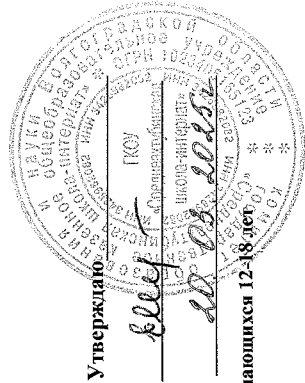
Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет

1 Вариант

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 ВКРУТУЮ №337	1шт	7,9	7,1	0,4	97,5	337	2004
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ ТТК №83	250	9,1	11,9	30,8	228,0	ТТК №83	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	584	22,4	19,4	80,4	546,3		
Обед							
КАПУСТА КВАШЕНАЯ ТТК №3	100	1,5	0,1	8,5	40,7	ТТК №3	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК №43	250	5,5	5,7	19,1	163,0	ТТК №43	
РЫБНАЯ ПОДЖАРКА ТТК №679	130	17,1	15,9	7,3	155,2	ТТК №679	
РИС ОТВАРНОЙ ТТК №69	180	4,5	13,5	46,8	327,3	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	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	980	37,2	36,1	155,2	1 023,5		
Подник							
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №421	150	18,2	18,6	54,1	450,9	ТТК №421	
СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный) №707	200	1,0	0,2	19,6	89,2	707	2004
Итого за прием пищи:	350	19,2	18,8	73,7	540,1		
Ужин							
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60	100/30	17,9	21,0	19,3	323,4	ТТК №60	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129	200	4,7	9,3	34,9	245,7	ТТК №129	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	600	27,9	30,7	103,2	787,9		
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:		114,0	110,3	434,5	3 068,0		

Зав. производством



五

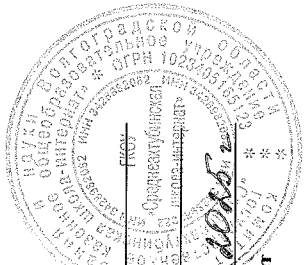
10025

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	250	9,1	11,9	30,8	228,0	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	60	4,6	1,8	30,1	155,4	ТТК № 178	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
Итого за прием пищи:	760	19,4	19,6	112,0	682,5		
Обед							
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128	100	2,0	0,1	6,7	34,0	ТТК №128	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ ТТК №205	250	2,3	2,9	16,0	123,8	ТТК №205	
КОТЛЕТЫ ТТК №61	100	15,9	22,3	21,0	303,3	ТТК №61	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ТТК №136	180	5,0	5,2	27,4	173,0	ТТК №136	
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	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	950	33,8	31,5	145,7	975,9		
Полдник							
ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ ТТК №140	150	10,7	16,5	68,0	397,4	ТТК №140	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №697	200	5,6	4,9	9,3	104,8	697	2004
Итого за прием пищи:	350	16,3	21,4	77,3	502,2		
Ужин							
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №154	270/50	22,0	20,5	62,5	490,9	ТТК №154	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,9	0,5	38,9	183,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	600	28,2	21,0	116,6	734,7		
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:		105,0	98,8	473,6	3 065,5		

Зав. производством

Зав. производством



Утверждаю

[Signature]

20.03.2018

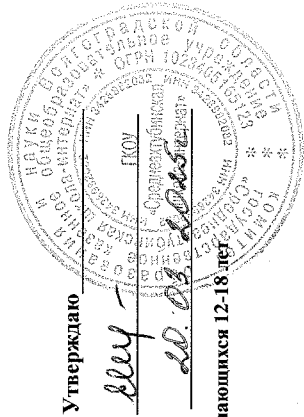
Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №108	250	13,0	11,5	47,5	405,0	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:	550	18,0	18,8	113,8	742,3		
Обед							
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ ТТК №27	100	1,1	0,0	2,3	13,6	ТТК №27	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ТТК №87	250	3,9	4,0	11,6	98,4	ТТК №87	
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ ТТК №468	200	23,7	36,0	44,7	502,3	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:	870	37,5	40,9	143,7	999,5		
Полдник							
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ ТТК №138	150	18,2	21,3	72,9	462,9	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:	550	19,2	22,1	106,9	612,1		
Ужин							
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ ТТК №63	100	11,2	12,0	12,3	182,2	ТТК №63	
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ ТТК №180	200	10,1	16,1	47,5	330,2	ТТК №180	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	600	28,5	28,8	121,1	790,6		
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:		110,5	115,9	507,5	3 314,7		

Зав. производством

Зав. производством



Key

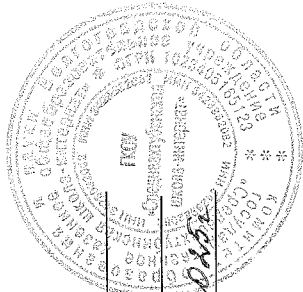
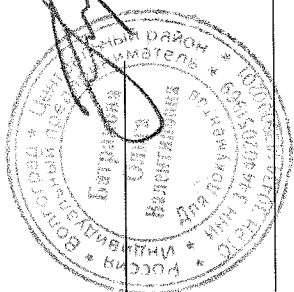
20.03.2025

Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША вязкая молочная рисовая с творогом ТТК №653	250	9,8	16,3	37,8	282,3	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	70	5,1	0,4	34,0	160,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	584	23,0	23,8	87,2	598,6		
Обед							
ОГУРЕЦ соленый ТТК №4	100	0,8	0,1	1,7	12,7	ТТК №4	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	250	2,0	4,3	10,0	88,0	ТТК №47	
ФРИКАДЕЛКИ мясные в соусе ТТК №60	100/30	17,9	21,0	19,3	323,4	ТТК №60	
КАША гречневая вязкая (гарнир) ТТК №132	180	7,4	8,9	32,5	175,5	ТТК №132	
КОМОТ 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	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	980	36,7	35,2	137,0	936,9		
Полдник							
ПИРОЖОК С МОРКОВЬЮ ПЕЧЕННЫЙ ТТК №145	150	22,7	12,2	68,4	479,3	ТТК №145	
СОСок ФРУКТОВЫЙ (яблочный) №707	200	1,0	0,2	19,6	89,2	707	2004
Итого за прием пищи:	350	23,7	12,4	88,0	568,5		
Ужин							
СВЕКЛА отварная ТТК №5	100	1,1	0,1	8,5	40,7	ТТК №5	
МАКАРОНИКИ С ПЕЧЕНЬЮ ТТК №64	200	19,9	27,6	48,4	453,7	ТТК №64	
ЧАЙ с сахаром ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
ХЛЕБ пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	ТТК № 6	
ХЛЕБ пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	600	28,2	28,4	118,2	772,6		
Ужин 2							
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127	20/15	1,6	0,1	19,2	82,4	ТТК №127	
МОЛОКО кипяченое №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:		118,2	104,3	458,0	3 053,3		

Зав. производством



Утверждаю

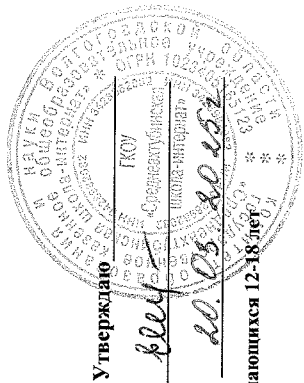
Вруч
20.03.2018

Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет

5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Завтрак					
		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	200	20,4	25,2	34,0	332,5	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	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	580	27,8	42,1	91,2	740,6		
Обед							
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128	100	2,0	0,1	6,7	34,0	ТТК №128	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ ТТК №205	250	2,3	2,9	16,0	123,8	ТТК №205	
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом ТТК №65	100/30	12,5	18,7	19,2	224,6	ТТК №65	
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗАЯ (гарнир) ТТК №134	180	6,3	8,6	29,3	182,7	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	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	980	31,7	31,3	145,8	906,9		
Полдник							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ТТК №146	150	17,7	21,0	69,3	418,8	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:	350	17,9	21,1	101,6	549,3		
Ужин							
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ ТТК №27	100	1,1	0,0	2,3	13,6	ТТК №27	
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ ТТК №48	200	14,7	26,0	23,6	382,1	ТТК №48	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7	ТТК № 7	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	620	24,5	26,9	94,9	712,2		
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:		109,1	126,7	455,5	3 079,1		

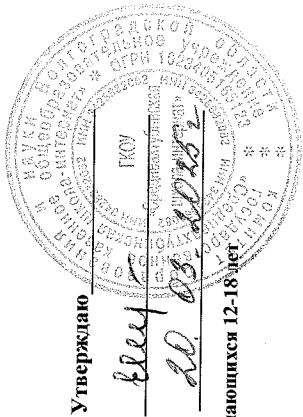
Зав. производством



Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №108	250	13,0	11,5	47,5	405,0	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	60	4,6	1,8	30,1	155,4	ТТК № 178	
Итого за прием пищи:	560	22,6	18,4	109,9	770,3		
Обед							
КАПУСТА КВАШЕНАЯ ТТК №3	100	1,5	0,1	8,5	40,7	ТТК №3	
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТТК №204	250	6,2	9,4	15,0	85,9	ТТК №204	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	100	14,5	16,2	16,0	258,4	ТТК №62	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129	200	4,7	9,3	34,9	245,7	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 ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	970	35,2	36,0	141,7	943,2		
Полдник							
ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ ТТК №140	150	10,7	16,5	68,0	397,4	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:	530	12,0	17,5	107,6	579,4		
Ужин							
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №100	250/50	21,5	26,0	62,9	447,5	ТТК №100	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	229,7	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	600	29,1	26,6	126,6	735,2		
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:		106,2	103,8	507,8	3 198,3		

Зав. производством



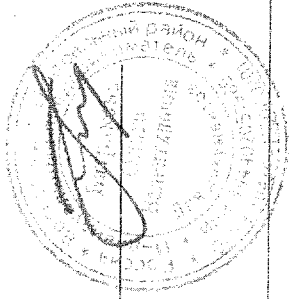
Утверждаю

20. 03. 2005

Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет.

8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
8 Вариант									
Завтрак									
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337		шт	7,9	7,1	0,4	97,5	337	2004	
КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ ТТК №103		250	11,1	16,9	41,0	275,5	ТТК №103		
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241		200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		70	5,1	0,4	34,0	160,8	ТТК № 6		
Итого за прием пищи:		584	24,3	24,4	90,4	591,8			
Обед									
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128		100	2,0	0,1	6,7	34,0	ТТК №128		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК №43		250	5,5	5,7	19,1	163,0	ТТК №43		
ТЕФЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ ТТК №38		100	10,6	18,1	25,9	273,7	ТТК №38		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129		200	4,7	9,3	34,9	245,7	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 ПЕКЛЕВАНЫЙ		70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7		
Итого за прием пищи:		970	31,4	34,2	161,2	1 058,2			
Полдник									
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №421		150	18,2	18,6	54,1	450,9	ТТК №421		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №697		200	5,6	4,9	9,3	104,8	697	2004	
Итого за прием пищи:		350	23,8	23,5	63,4	555,7			
Ужин									
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ТТК №4		100	0,8	0,1	1,7	12,7	ТТК №4		
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ ТТК №48		200	14,4	29,8	22,9	366,9	ТТК №48		
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ВИШНЕЙ ТТК №549		200	0,3	0,1	10,3	43,3	ТТК №549		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		100	7,4	0,6	48,7	229,7	ТТК № 6		
Итого за прием пищи:		600	22,9	30,6	83,6	652,6			
Ужин 2									
КРИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР) №698		180	5,0	4,4	7,0	92,5	698	2004	
БАТОН		30	2,3	0,9	15,0	71,7	ТТК № 178		
Итого за прием пищи:		210	7,3	5,3	22,0	170,2			
Всего за день:			109,7	118,0	420,6	3 028,5			
Зав. производством									



Утверждаю

В.В.С.

ЦОУ

20.03.2025

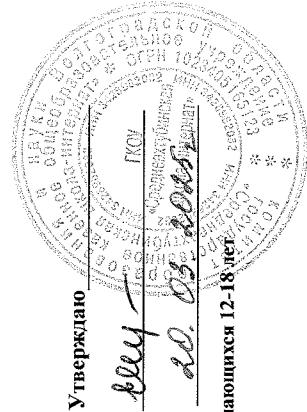
Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет

9 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85	300	13,1	12,5	29,6	225,2	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:	600	18,0	19,8	95,7	560,5		
Обед							
КАПУСТА КВАШЕНАЯ ТТК №3	100	1,5	0,1	8,5	40,7	ТТК №3	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	250	2,0	4,3	10,0	88,0	ТТК №47	
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	100	14,5	16,2	16,0	258,4	ТТК №62	
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ ТТК №180	180	9,1	14,5	42,8	297,2	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 ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК №7	
Итого за прием пищи:	950	35,4	36,1	144,6	996,8		
Полдник							
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ ТТК №138	150	18,2	21,3	72,9	462,9	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:	550	19,3	22,1	107,1	614,1		
Ужин							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5	100	1,1	0,1	8,5	40,7	ТТК №5	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ ТТК №63	100	11,2	12,0	12,3	182,2	ТТК №63	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ТТК №136	180	5,0	5,2	27,4	173,0	ТТК №136	
ЧАЙ С САХАРОМ И КАРАМЕЛЬЮ ТТК №241	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	650	22,5	17,7	97,2	614,7		
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:		102,5	101,0	466,6	2 956,3		

НЕ ПРОИЗВОДСТВОМ

Зав. производством



Утверждаю

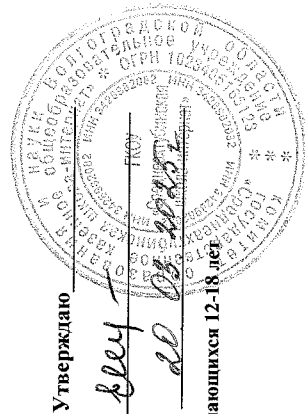
Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет

10 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 МАННАЯ ТТК №83	250	9,1	11,9	30,8	228,0	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:	550	18,0	18,5	88,2	567,4		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ТТК №4	100	0,8	0,1	1,7	12,7	ТТК №4	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ ТТК №205	250	2,3	2,9	16,0	123,8	ТТК №205	
ПШОУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	200	21,8	31,5	37,2	471,7	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:	870	33,5	35,4	128,4	945,5		
Полдник							
ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ ТТК №140	150	10,7	16,5	68,0	397,4	ТТК №140	
СОК ФРУКТОВЫЙ (АНАНАСОВЫЙ) №707	200	0,6	0,2	22,9	100,9	707	2004
Итого за прием пищи:	350	11,3	16,7	90,9	498,3		
Ужин							
ЗАПАКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152	250/50	28,7	27,2	59,6	606,5	ТТК №152	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ЯБЛОКОМ ТТК №547	200	0,3	0,1	10,2	43,0	ТТК №547	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	229,7	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	600	36,4	27,9	118,5	879,2		
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:		106,4	103,8	448,0	3 060,5		

зав. производством

Зав. производством



20 03 2022

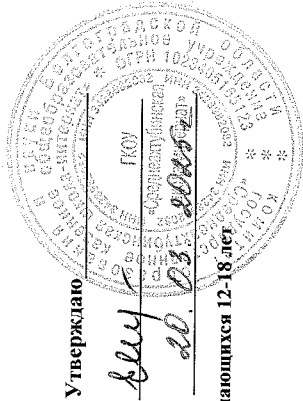
Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет

11 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №108	250	13,0	11,5	47,5	405,0	ТТК №108	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3	ТТК №127	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	штг	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 прием пищи:	614	25,8	25,9	114,0	837,8		
Обед							
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128	100	2,0	0,1	6,7	34,0	ТТК №128	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46	250	2,4	5,3	15,7	121,0	ТТК №46	
РЫБНАЯ ПОДЖАРКА ТТК №679	130	17,1	15,9	7,3	155,2	ТТК №679	
РИС ОТВАРНОЙ ТТК №69	180	4,5	13,5	46,8	327,3	ТТК №69	
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	114,8	114,8	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	980	34,3	35,8	143,8	950,0		
Полдник							
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №421	150	18,2	18,6	54,1	450,9	ТТК №421	
СОК ФРУКТОВЫЙ (аблочный) №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (аблоки) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
Итого за прием пищи:	530	19,9	19,6	90,8	622,4		
Ужин							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ТТК №4	100	0,8	0,1	1,7	12,7	ТТК №4	
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ ТТК №48	200	14,4	29,8	22,9	366,9	ТТК №48	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	600	22,4	30,6	85,9	657,8		
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:		109,7	117,2	456,5	3 238,2		

з.в. производством

Зав. производством



Утверждаю

В.И.И.

20.09.2014

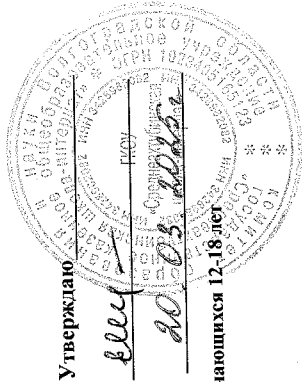
Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет

12 Вариант

12 вариант

Прием 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	250	13,1	13,3	47,2	334,2	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:	700	18,9	19,2	98,5	635,3		
Обед							
КАПУСТА КВАШЕНАЯ ТТК №3	100	1,5	0,1	8,5	40,7	ТТК №3	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	250	2,0	4,3	10,0	88,0	ТТК №47	
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60	100/30	17,9	21,0	19,3	323,4	ТТК №60	
КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) ТТК №132	180	7,4	8,9	32,5	175,5	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:	960	37,9	35,4	141,1	961,2		
Полдник							
ПИРОЖОК С МОРКОВЬЮ ПЕЧЕННЫЙ ТТК №145	150	22,7	12,2	68,4	479,3	ТТК №145	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ВИШНЕЙ ТТК №549	200	0,3	0,1	10,3	43,3	ТТК №549	
Итого за прием пищи:	350	23,0	12,3	78,7	522,6		
Ужин							
ЛАПШЕНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №154	250/50	20,3	19,4	55,8	437,0	ТТК №154	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	229,7	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	600	27,9	20,0	119,5	724,7		
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:		115,0	92,2	459,8	3 014,0		

Зав. производством

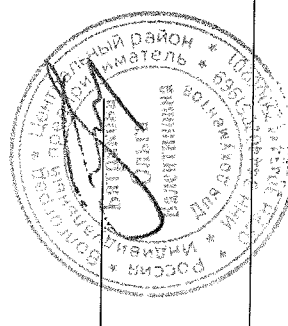
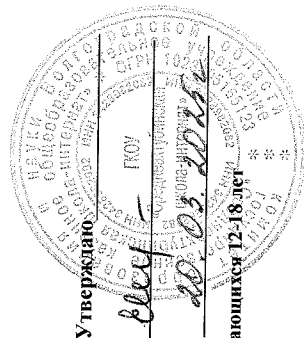


2003-2002

13 Вариант

13 Вариант							Сборник рецептов
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ) №101 ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1 ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241	100	1,9	9,2	8,0	123,2	101	2004
	200	20,4	25,2	34,0	332,5	ТТК №72	
	40/10	3,1	7,5	19,6	158,0	1	
	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241	
Итого за прием пищи:	550	25,6	41,9	76,6	671,7		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ТТК №4 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК №43 КОТЛЕТЫ ТТК №61 МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129 СОК ФРУКТОВЫЙ (мультифруктовый) №707 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	12,7	ТТК №4	2004
	250	5,5	5,7	19,1	163,0	ТТК №43	
	100	15,9	22,3	21,0	303,3	ТТК №61	
	180	4,2	8,4	36,6	221,1	ТТК №129	
	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707	
	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:	950	35,2	37,4	163,5	1 085,3		
Полдник							
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ ТТК №138 ЧАЙ ЧЕРНЫЙ СО СМОРОДИНОЙ ТТК №548 ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	150	18,2	21,3	72,9	462,9	ТТК №138	2011
	200	0,3	0,1	9,4	39,0	ТТК №548	
	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	
	550	19,3	22,2	101,3	593,1		
Ужин							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5 ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РЫСОМ ТТК №68 ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	100	1,1	0,1	8,5	40,7	ТТК №5	2004
	200	21,6	26,2	32,4	451,8	ТТК №68	
	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301	
	70	5,1	0,4	34,0	160,8	ТТК № 6	
	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
	600	30,0	27,0	102,4	772,7		
Ужин 2							
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127 МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №697 Итого за прием пищи:	20/15	1,6	0,1	19,2	82,4	ТТК №127	2004
	180	5,1	4,4	8,4	94,3	697	
	215	6,7	4,5	27,6	176,7		
Всего за день:		116,7	133,0	471,4	3 299,5		

Зав. производством



Утверждено

Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет

14 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ ТТК №103	250	11,1	16,9	41,0	275,5	ТТК №103	
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	60	4,6	1,8	30,1	155,4	ТТК № 178	
Итого за прием пищи:	560	20,6	23,8	103,2	638,8		
Обед							
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ ТТК №27	100	1,1	0,0	2,3	13,6	ТТК №27	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ ТТК №205	250	2,3	2,9	16,0	123,8	ТТК №205	
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом ТТК №65	100/30	12,5	18,7	19,2	224,6	ТТК №65	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) ТТК №132	180	7,4	8,9	32,5	175,5	ТТК №132	
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 ПЕКЛЕВАННЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	980	31,9	31,5	144,6	879,3		
Полдник							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ТТК №146	150	17,7	21,0	69,3	418,8	ТТК №146	
СОК ФРУКТОВЫЙ (АНАНАСОВЫЙ) №707	200	0,6	0,2	22,9	100,9	707	2004
Итого за прием пищи:	350	18,3	21,2	92,2	519,7		
Ужин							
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №100	250/50	21,5	26,0	62,9	447,5	ТТК №100	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	229,7	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	600	29,1	26,6	126,6	735,2		
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:		107,2	108,4	488,6	2 943,1		
ав. производством							

Зав. производством