

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

1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (ЯЙЦО ВАРЕНОЕ, ОМЛЕТ, ДРАЧЕНА И Т.Д.)	1шт					сборник рецептур или ТТК
КАША МОЛОЧНАЯ ЖЕЛКАЯ МАННАЯ	250					сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>584</b>	<b>22,4</b>	<b>19,4</b>	<b>80,4</b>	<b>546,3</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептур или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					сборник рецептур или ТТК
РЫБНАЯ ПОДЖАРКА	130					сборник рецептур или ТТК
РИС ОТВАРНОЙ	180					сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>37,2</b>	<b>36,1</b>	<b>155,2</b>	<b>1 023,5</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>59,6</b>	<b>55,5</b>	<b>235,6</b>	<b>1 569,8</b>	

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

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ЯЧНЕВАЯ	250					сборник рецептов или ГТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					сборник рецептов или ГТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					сборник рецептов или ГТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептов или ГТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					сборник рецептов или ГТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>19,4</b>	<b>19,6</b>	<b>112,0</b>	<b>682,5</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ГТК
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250					сборник рецептов или ГТК
КОГТЕЛЫ	100					сборник рецептов или ГТК
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180					сборник рецептов или ГТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					сборник рецептов или ГТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ГТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ГТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>33,8</b>	<b>31,5</b>	<b>145,7</b>	<b>975,9</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>53,2</b>	<b>51,1</b>	<b>257,7</b>	<b>1 658,4</b>	

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

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250					сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/10/50					сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,0</b>	<b>18,8</b>	<b>113,8</b>	<b>742,3</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептур или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250					сборник рецептур или ТТК
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	200					сборник рецептур или ТТК
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>37,5</b>	<b>40,9</b>	<b>143,7</b>	<b>999,5</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>55,5</b>	<b>59,7</b>	<b>257,5</b>	<b>1 741,8</b>	

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

4. Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
БЛЮДО С ТВОРОГОМ (ЗАПЕКАНКИ, КАШИ МОЛОЧНЫЕ, ВАРЕНИКИ И Т.Д.)	250					сборник рецептов или ТПК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (ЯЙЦО ВАРЕНОЕ, ОМЛЕТ, ДРАЧЕНА И Т.Д.)	1шт					сборник рецептов или ТПК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					сборник рецептов или ТПК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТПК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>584</b>	<b>23,0</b>	<b>23,8</b>	<b>87,2</b>	<b>598,6</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ТПК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					сборник рецептов или ТПК
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30					сборник рецептов или ТПК
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					сборник рецептов или ТПК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					сборник рецептов или ТПК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТПК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТПК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>36,7</b>	<b>35,2</b>	<b>137,0</b>	<b>936,9</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>59,7</b>	<b>59,0</b>	<b>224,2</b>	<b>1 535,5</b>	

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

5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ)	100					сборник рецептов или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (ЯЙЦО ВАРЕНОЕ, ОМЛЕТ, ДРАЧЕНА И Т.Д.)	200					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>27,8</b>	<b>42,1</b>	<b>91,2</b>	<b>740,6</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ТТК
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250					сборник рецептов или ТТК
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом	100/30					сборник рецептов или ТТК
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (гарнир)	180					сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>31,7</b>	<b>31,3</b>	<b>145,8</b>	<b>906,9</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>59,5</b>	<b>73,4</b>	<b>237,0</b>	<b>1 647,5</b>	

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

6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250					сборник рецептов или ГТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					сборник рецептов или ГТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					сборник рецептов или ГТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептов или ГТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>22,6</b>	<b>18,4</b>	<b>109,9</b>	<b>770,3</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ГТК
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250					сборник рецептов или ГТК
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100					сборник рецептов или ГТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200					сборник рецептов или ГТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					сборник рецептов или ГТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ГТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ГТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>970</b>	<b>35,2</b>	<b>36,0</b>	<b>141,7</b>	<b>943,2</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>57,8</b>	<b>54,4</b>	<b>251,6</b>	<b>1 713,5</b>	

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

7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250					сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/10/50					сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,0</b>	<b>20,6</b>	<b>113,3</b>	<b>669,5</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептур или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250					сборник рецептур или ТТК
КОТЛЕТЫ	100					сборник рецептур или ТТК
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>36,6</b>	<b>36,2</b>	<b>140,3</b>	<b>927,2</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>54,6</b>	<b>56,8</b>	<b>253,6</b>	<b>1 596,7</b>	

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

8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (ЯЙЦО ВАРЕНОЕ, ОМЛЕТ, ДРАЧЕНА И Т.Д.)	1шт					сборник рецептов или ГТК
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	250					сборник рецептов или ГТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					сборник рецептов или ГТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ГТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>584</b>	<b>24,3</b>	<b>24,4</b>	<b>90,4</b>	<b>591,8</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ГТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					сборник рецептов или ГТК
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100					сборник рецептов или ГТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200					сборник рецептов или ГТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					сборник рецептов или ГТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ГТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ГТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>970</b>	<b>31,4</b>	<b>34,2</b>	<b>161,2</b>	<b>1 058,2</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>55,7</b>	<b>58,6</b>	<b>251,6</b>	<b>1 650,0</b>	



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

9 Вариант

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300					сборник рецептов или ГТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/10/50					сборник рецептов или ГТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					сборник рецептов или ГТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>18,0</b>	<b>19,8</b>	<b>95,7</b>	<b>560,5</b>	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ГТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					сборник рецептов или ГТК
КОГЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100					сборник рецептов или ГТК
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	180					сборник рецептов или ГТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					сборник рецептов или ГТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ГТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ГТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>35,4</b>	<b>36,1</b>	<b>144,6</b>	<b>996,8</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>53,4</b>	<b>55,9</b>	<b>240,3</b>	<b>1 557,3</b>	

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

10 Вариант

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ	250					сборник рецептур или ГТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					сборник рецептур или ГТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					сборник рецептур или ГТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептур или ГТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,0</b>	<b>18,5</b>	<b>88,2</b>	<b>567,4</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептур или ГТК
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250					сборник рецептур или ГТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200					сборник рецептур или ГТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					сборник рецептур или ГТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептур или ГТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептур или ГТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>33,5</b>	<b>35,4</b>	<b>128,4</b>	<b>945,5</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>51,5</b>	<b>53,9</b>	<b>216,6</b>	<b>1 512,8</b>	

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

11 Вариант

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250					сборник рецептов или ГТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/10/50					сборник рецептов или ГТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (ЯЙЦО ВАРЕНОЕ, ОМЛЕТ, ДРАЧЕНА И Т.Д.)	1шт					сборник рецептов или ГТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					сборник рецептов или ГТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>614</b>	<b>25,8</b>	<b>25,9</b>	<b>114,0</b>	<b>837,8</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ГТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250					сборник рецептов или ГТК
РЫБНАЯ ПОДЖАРКА	130					сборник рецептов или ГТК
РИС ОТВАРНОЙ	180					сборник рецептов или ГТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					сборник рецептов или ГТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ГТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ГТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>34,3</b>	<b>35,8</b>	<b>143,8</b>	<b>950,0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>60,1</b>	<b>61,7</b>	<b>257,8</b>	<b>1 787,8</b>	

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

12 Вариант

Прiem пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250					сборник рецептов или ГТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					сборник рецептов или ГТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					сборник рецептов или ГТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					сборник рецептов или ГТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>18,9</b>	<b>19,2</b>	<b>98,5</b>	<b>635,3</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ГТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					сборник рецептов или ГТК
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30					сборник рецептов или ГТК
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					сборник рецептов или ГТК
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	180					сборник рецептов или ГТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ГТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ГТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>960</b>	<b>37,9</b>	<b>35,4</b>	<b>141,1</b>	<b>961,2</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>56,8</b>	<b>54,6</b>	<b>239,6</b>	<b>1 596,5</b>	

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

13 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ)	100					сборник рецептов или ГТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (ЯЙЦО ВАРЕНОЕ, ОМЛЕТ, ДРАЧЕНА И Т.Д.)	200					сборник рецептов или ГТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10					сборник рецептов или ГТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					сборник рецептов или ГТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>25,6</b>	<b>41,9</b>	<b>76,6</b>	<b>671,7</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ГТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЬМИ (ГОРОХ)	250					сборник рецептов или ГТК
КОТЛЕТЫ	100					сборник рецептов или ГТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180					сборник рецептов или ГТК
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	200					сборник рецептов или ГТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ГТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ГТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>35,2</b>	<b>37,4</b>	<b>163,5</b>	<b>1 085,3</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>60,8</b>	<b>79,3</b>	<b>240,1</b>	<b>1 757,0</b>	

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

14 Вариант

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША вязкая молочная из риса и пшени дружба с маслом	250					сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>20,6</b>	<b>23,8</b>	<b>103,2</b>	<b>638,8</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ТТК
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250					сборник рецептов или ТТК
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом	100/30					сборник рецептов или ТТК
КАША ГРЕЧНЕВАЯ вязкая (ГАРНИР)	180					сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>31,9</b>	<b>31,5</b>	<b>144,6</b>	<b>879,3</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>52,5</b>	<b>55,3</b>	<b>247,8</b>	<b>1 518,0</b>	

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	790,5	829,2	3 410,9	22 842,3
Среднее значение за период	56,5	59,2	243,6	1631,6

<p>Заказчик</p>  <p>М.П.</p>	<p>Исполнитель</p>  <p>М.П.</p>
--	--