



Ежедневное 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	№ 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							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	100	0,8	0,1	1,7	12,7	ТТК №1	
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 ПЕКЛЕВАНЫЙ	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		
Всего за день:		59,6	55,5	235,6	1 569,8		

Зав. производством _____



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

2 Вариант

№	Прим 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	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 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		
	Всего за день:		53,2	51,1	257,7	1 658,4		

Зав. производством _____



Утверждено

Ежедневное 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	№ 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 СВЕЖИЙ ТТК №2	100	1,1	0,0	2,3	13,6	ТТК №2	
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		
Всего за день:		55,5	59,7	257,5	1 741,8		

Зав. производством _____



Утверждаю:

Ежедневное 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	№ 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 СВЕЖИЙ ТТК №1	100	0,8	0,1	1,7	12,7	ТТК №1	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	250	2,0	4,3	10,0	88,0	ТТК №47	
ФРИКАДЕЛЬКИ 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	
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:	980	36,7	35,2	137,0	936,9		
Всего за день:		59,7	59,0	224,2	1 535,5		

Зав. производством



Ежедневное 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	№ 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	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 ВЯЗКАЯ (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 ПЕКЛЕВАННЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	980	31,7	31,3	145,8	906,9		
Всего за день:		59,5	73,4	237,0	1 647,5		

Зав. производством _____

Зав. производством _____



Утверждаю

Ежедневное 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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕНИНАЯ 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							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	100	0,8	0,1	1,7	12,7	ТТК №1	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТТК №204	250	6,2	9,4	15,0	85,9	ТТК №204	
КОТЛЕТЫ РУБЕЛЬНЫЕ 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		
Итого за день:		57,8	54,4	251,6	1 713,5		

Зав. производством



Ежедневное 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	№ 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 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	18,0	20,6	113,3	669,5		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	100	0,8	0,1	1,7	12,7	ТТК №1	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ТТК №87	250	3,9	4,0	11,6	98,4	ТТК №87	
КОТЛЕТЫ ТТК №61	100	15,9	22,3	21,0	303,3	ТТК №61	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) ТТК №132	180	7,4	8,9	32,5	175,5	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:	950	36,6	36,2	140,3	927,2		
Всего за день:		54,6	56,8	253,6	1 596,7		

Зав. производством _____



Утверждаю

Ежедневное 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	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЯЙЦО ВАРЕННОЕ ВКРУГУЮ №337	1шт	7,9	7,1	0,4	97,5	337	2004
	250	11,1	16,9	41,0	275,5	ТТК №103	
	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241	
	70	5,1	0,4	34,0	160,8	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	
	250	5,5	5,7	19,1	163,0	ТТК №43	
	100	10,6	18,1	25,9	273,7	ТТК №38	
	200	4,7	9,3	34,9	245,7	ТТК №129	
	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	
	970	31,4	34,2	161,2	1 058,2		
Всего за день:		55,7	58,6	251,6	1 650,0		

Зав. производством



Утверждаю

Ежедневное 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	№ рецеп-туры	Сборные рецептур
			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								
	ПОМИДОР СВЕЖИЙ ТТК №2	100	1,1	0,0	2,3	13,6	ТТК №2	
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	250	2,0	4,3	10,0	88,0	ТТК №47	
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ 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		
	Всего за день:		53,4	55,9	240,3	1 557,3		

Зав. производством



Утверждаю

Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым 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 БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380 ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301 БАТОН	250	9,1	11,9	30,8	228,0	ТТК №83	
	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380	
	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301	
	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 СВЕЖИЙ ТТК №1 СУП ИЗ ОВОЩЕЙ ТТК №205 ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67 КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	12,7	ТТК №1	
	250	2,3	2,9	16,0	123,8	ТТК №205	
	200	21,8	31,5	37,2	471,7	ТТК №67	
	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53	
	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:	870	33,5	35,4	128,4	945,4		
Всего за день:		51,5	53,9	216,6	1 512,8		
Зав. производством							

Зав. производством



Утверждаю

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

11 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ 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	
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:	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	
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:	980	34,3	35,8	143,8	950,0		
Всего за день:		60,1	61,7	257,8	1 787,8		

Зав. производством



Утверждаю

Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 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	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							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ТТК №2	100	1,1	0,0	2,3	13,6	ТТК №2	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	250	2,0	4,3	10,0	88,0	ТТК №47	
ФРИКАДЕЛЬКИ 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	
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		
Всего за день:		56,8	54,6	239,6	1 596,4		

Зав. производством _____



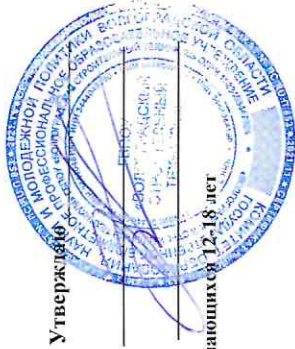
Утверждаю:

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

13 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	200	20,4	25,2	34,0	332,5	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:	550	25,6	41,9	76,6	671,7		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	100	0,8	0,1	1,7	12,7	ТТК №1	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК №43	250	5,5	5,7	19,1	163,0	ТТК №43	
КОТЛЕТЫ ТТК №61	100	15,9	22,3	21,0	303,3	ТТК №61	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129	180	4,2	8,4	36,6	221,1	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 ПЕКЛЕВАНЫЙ	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		
Всего за день:		60,8	79,3	240,1	1 757,0		

Зап. производством _____



Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым 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 СВЕЖИЙ ТТК №2	100	1,1	0,0	2,3	13,6	ТТК №2	
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 ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	980	31,9	31,5	144,6	879,3		
Всего за день:		52,5	55,3	247,8	1 518,0		

Зав. производством _____