

Утверждаю:



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

1 день

Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Масло сливочное №6	10					Сборник рецептов или ТТК
Каши молочная манная, заправленная с маслом №311	250					Сборник рецептов или ТТК
Яйцо вареное вкрутую №337	1					Сборник рецептов или ТТК
Какао с молоком №382	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	70					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	575	21,5	23,2	101,4	701,7	

II Завтрак

Фрукты свежие (яблоко) №338	150					Сборник рецептов или ТТК
Варушка с творогом №741	100					Сборник рецептов или ТТК
Чай с молоком или сливками (молоко) №378	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	450	14,9	8,2	72,3	430,2	

Обед

Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100					Сборник рецептов или ТТК
Суп картофельный с бобовыми (горох) №139	300					Сборник рецептов или ТТК
Рыба, тушенная в томате с овощами №374	200/50					Сборник рецептов или ТТК
Картофель отварной с маслом №518	250					Сборник рецептов или ТТК
Компот из смеси сухофруктов ТТК №53	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	70					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеванный	120					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	1290	65,3	20,8	180,5	1 172,5	

Полдник

Фрукты свежие (банан) №338	150					Сборник рецептов или ТТК
Сок фруктовый (ананасовый) №707	200					Сборник рецептов или ТТК
Печенье	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	380	5,0	3,8	75,1	361,9	

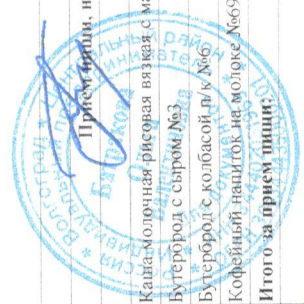
Ужин

Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100					Сборник рецептов или ТТК
Фрикадельки мясные в соусе №469	130/50					Сборник рецептов или ТТК
Макаронные изделия отварные (рожки) №516	200					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №685	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	60					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеванный	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	780	37,0	41,0	137,1	1 065,5	

Ужин 2

Кисломолочный продукт (кефир) №698	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	5,6	4,9	7,8	102,8	
Всего за день:		149,3	133,9	574,2	3 834,6	

Дверного



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Завтрак				Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур			
Каша-молочная рисовая вязкая с маслом №302	250	Завтрак						Сборник рецептов или ТТК «Сборник»			
Бутерброд с сыром №3	15/5/30										
Бутерброд с колбасой и/к №6	30/40										
Кофейный напиток на молоке №692	200										
Итого за прием пищи:	570	22,7	29,7	110,6	800,6						
II Завтрак											
Фрукты свежие (апельсин) №341	150	Завтрак						Сборник рецептов или ТТК			
Пирожок печеный с капустой №738	100										
Напиток лимонный ТТК №54	200										
Итого за прием пищи:	450	8,2	7,2	62,5	360,7						
Обед											
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) №101	100	Обед						Сборник рецептов или ТТК			
Суп из овощей №135	300										
Котлеты, биточки, шницели №451	100										
Картофельное пюре с маслом №520	250										
Компот из яблок ТТК №51	200										
Хлеб пшеничный	70										
Хлеб пеклеваный	120	Полдник						Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	1140							37,9	36,9	174,9	1 183,7
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	Полдник						Сборник рецептов или ТТК			
Сок фруктовый (мультифруктовый) №707	200										
Кефир столовый №793	100										
Итого за прием пищи:	450	7,6	19,8	106,0	642,1						
Ужин											
Лапшевник с творогом с соусом молочным (сладким) №208/596	300/50	Ужин						Сборник рецептов или ТТК			
Печенье	50										
Чай с сахаром и лимоном №686	200/15/8										
Хлеб пшеничный	70										
Итого за прием пищи:	693	36,7	24,0	158,8	1 004,0						
Ужин 2											
Кисломолочный продукт (ряженка) №698	200	Ужин 2						Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	200							5,6	4,9	8,1	104,8
Всего за день:		130,7	133,5	620,9	4 095,9						

Утверждено:



4 день

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша манная жидкая с маслом №311	250					Сборник рецептов или ТТК
Бутерброды с джемом или повидлом №2	30/10/40					Сборник рецептов или ТТК
Колобаса (порциями) №96	40					Сборник рецептов или ТТК
Какао с молоком №382	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	600	21,2	30,5	122,4	844,4	
II Завтрак						
Фрукты свежие (апельсин) №341	150					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром, вареньем, джемом, повидлом №685	200					Сборник рецептов или ТТК
Булочка Веснушка (с изюмом) №773	75					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	425	7,5	4,6	69,6	361,1	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100					Сборник рецептов или ТТК
Шницель из свежей капусты с картофелем №124	300					Сборник рецептов или ТТК
Фрикадельки мясные в соусе №469	130/50					Сборник рецептов или ТТК
Каша гречневая вязкая №302	250					Сборник рецептов или ТТК
Компот из смеси сухофруктов ТТК №53	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	70					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеванный	120					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	1220	45,2	48,0	179,0	1 333,1	
Полдник						
Фрукты свежие (яблоко) №338	150					Сборник рецептов или ТТК
Сок фруктовый (ананасовый) №707	200					Сборник рецептов или ТТК
Печенье	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	380	3,4	3,6	58,8	290,6	
Ужин						
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) №101	100					Сборник рецептов или ТТК
Макаронник с печенью №479	300					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром каркаде №685	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	70					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеванный	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	710	38,2	31,3	144,2	1 012,8	
Ужин 2						
Молоко кипяченное №697	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	5,6	4,9	9,3	104,8	
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)						
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция	200					Сборник рецептов или ТТК
Всего за день:		131,3	134,1	602,9	3 946,8	

Принимать, не
внесены оводные закупочные (ик
мает натуральный №340
масло сливочное №96
но торговля №97



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) №101	100					Сборник рецептов или ТТК
Омлет натуральный №340	270					Сборник рецептов или ТТК
Масло сливочное №36	10					Сборник рецептов или ТТК
Сыр порция №97	20					Сборник рецептов или ТТК
Кофейный напиток на молоке №692	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	70					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	670	40,8	60,6	72,7	1 002,1	
II Завтрак						
Фрукты свежие (яблоко) №338	150					Сборник рецептов или ТТК
Ватрушка с творогом №741	100					Сборник рецептов или ТТК
Напиток лимонный ТТК №54	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	450	13,3	6,9	71,7	413,0	
Обед						
Икра морковная №78	100					Сборник рецептов или ТТК
Суп из овощей №135	300					Сборник рецептов или ТТК
Тертели (1-й вариант) с соусом томатным №461/363К	130/50					Сборник рецептов или ТТК
Каша пшеничная №302	200					Сборник рецептов или ТТК
Кисель из повидла №647	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	70					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеваный	120					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	1170	42,2	44,5	189,8	1 326,2	
Полдник						
Вареники ленивые отварные с соусом молочным (сладким) №218/596	200/50					Сборник рецептов или ТТК
Фрукты свежие (банан) №338	150					Сборник рецептов или ТТК
Сок фруктовый (мультифруктовый) №707	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	580	34,7	18,3	97,6	704,1	
Ужин						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	150					Сборник рецептов или ТТК
Птица, тушенная в соусе с овощами №488	300					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром, вареньем, джемом, повидлом №685	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	60					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеваный	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	750	34,7	34,5	95,5	830,8	
Ужин 2						
Кисломолочный продукт (кефир) №698	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	5,6	4,9	7,8	102,8	
Всего за день:		171,3	169,7	535,1	4 379,0	

Утверждено:



6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная вязкая с маслом №302	250					Сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с сыром №3	20/10/40					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром каркаде №685	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	550	19,6	22,4	103,3	694,3	
II Завтрак						
Фрукты свежие (апельсин) №341	150					Сборник рецептов или ТТК
Пирожок печеный с капустой №738	100					Сборник рецептов или ТТК
Напиток из плодов шиповника ТТК №50	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	450	8,7	7,4	64,5	380,2	
Обед						
Овощи по сезону (отурец свежий, отурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100					Сборник рецептов или ТТК
Суп картофельный с макаронными изделиями №140	300					Сборник рецептов или ТТК
Сиченики Рябушка ТТК №34	100					Сборник рецептов или ТТК
Картофель отварной с маслом №518	250					Сборник рецептов или ТТК
Компот из свежих плодов ТТК №52	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	70					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеваный	120					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	1140	36,7	30,2	185,9	1 162,6	
Полдник						
Фрукты свежие (яблоко) №338	150					Сборник рецептов или ТТК
Плюшка (слоба обыкновенная) №766	100					Сборник рецептов или ТТК
Сок фруктовый (апельсиновый) №707	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	430	9,9	5,4	92,5	472,9	
Ужин						
Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным (сладким) №315/596	300/50					Сборник рецептов или ТТК
Печенье	50					Сборник рецептов или ТТК
Чай с молоком или сливками (молоко) №378	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	70					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	670	47,2	39,3	165,6	1 209,9	
Ужин 2						
Кисломолочный продукт (ряженка) №698	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	5,6	4,9	8,1	104,8	
Всего за день:		130,8	133,6	619,9	4 024,7	

Утверждаю.

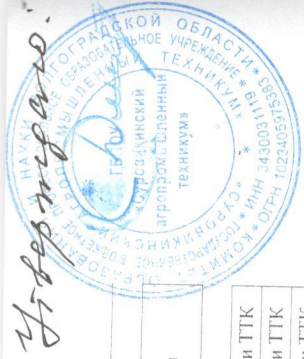


7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бутерброд с маслом №12014	30/10					Сборник рецептов или ТТК
Суп молочный с крутой (геркулесовой) №161	250					Сборник рецептов или ТТК
Сыр порция №97	20					Сборник рецептов или ТТК
Какао с молоком №382	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	550	18,8	21,8	74,9	573,7	
II Завтрак						
Фрукты свежие (яблоко) №338	150					Сборник рецептов или ТТК
Печенье	50					Сборник рецептов или ТТК
Чай с молоком или сливками (молоко) №378	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	400	6,0	6,7	67,7	357,3	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100					Сборник рецептов или ТТК
Суп картофельный №133	300					Сборник рецептов или ТТК
Котлеты, биточки, шницели №451	100					Сборник рецептов или ТТК
Каша гречневая вязкая №302	200					Сборник рецептов или ТТК
Компот из смеси сухофруктов ТТК №53	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	70					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеваный	120					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	1090	39,0	25,4	176,6	1 091,6	
Полдник						
Фрукты свежие (банан) №338	150					Сборник рецептов или ТТК
Сок фруктовый (яблочный) №707	180					Сборник рецептов или ТТК
Пирожок печеный с картофелем №738	100					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	430	9,3	7,0	87,5	457,8	
Ужин						
Икра свекольная №78	150					Сборник рецептов или ТТК
Плов из птицы №492	300					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром карале №685	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	70					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеваный	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	770	43,1	50,3	145,4	1 212,9	
Ужин 2						
Молоко кипяченое №697	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	5,6	4,9	9,3	104,8	
Всего за день:		130,0	133,1	561,4	3 798,1	



8 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
Каша вязкая Молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	250					Сборник рецептов или ТТК			
Яйцо вареное вкрутую №337	1					Сборник рецептов или ТТК			
Масло сливочное №66	10					Сборник рецептов или ТТК			
Кофейный напиток на молоке №692	200					Сборник рецептов или ТТК			
Хлеб пшеничный	70					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	575	19,8	21,8	103,3	688,0	Сборник рецептов или ТТК			
II Завтрак									
Фрукты свежие (апельсин) №341	150					Сборник рецептов или ТТК			
Ватрушка с творогом №741	100					Сборник рецептов или ТТК			
Компот из изюма ТТК №51	200					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	450	14,4	6,7	74,0	426,2	Сборник рецептов или ТТК			
Обед									
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100					Сборник рецептов или ТТК			
Суп картофельный с бобовыми (горох) №139	300					Сборник рецептов или ТТК			
Жаркое по-домашнему №436	300					Сборник рецептов или ТТК			
Кисель из повидла №647	200					Сборник рецептов или ТТК			
Хлеб пшеничный	70					Сборник рецептов или ТТК			
Хлеб пеклеваный	120					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	1090	53,9	39,1	171,7	1 251,9	Сборник рецептов или ТТК			
Полдник									
Вареники ленивые отварные с соусом молочным (сладким) №218/596	200/50					Сборник рецептов или ТТК			
Фрукты свежие (яблоко) №338	150					Сборник рецептов или ТТК			
Сок фруктовый (ананасовый) №707	180					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	580	33,1	18,3	73,1	604,9	Сборник рецептов или ТТК			
Ужин									
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	150					Сборник рецептов или ТТК			
Птица, тушенная в сметанном соусе №493	120/120					Сборник рецептов или ТТК			
Картофельное пюре с маслом №520*	250					Сборник рецептов или ТТК			
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №685	200					Сборник рецептов или ТТК			
Хлеб пшеничный	70					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	910	45,8	48,8	105,1	1 043,3	Сборник рецептов или ТТК			
Ужин 2									
Кисломолочный продукт (кефир) №698	200					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	200	5,6	4,9	7,8	102,8	Сборник рецептов или ТТК			
Всего за день:		142,3	139,6	535,0	4 117,1				



9 день



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Суп мясной с картофельными изделиями №160	250					Сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с сыром №3	20/10/40					Сборник рецептов или ТТК
Колбаса (порциями) №99	40					Сборник рецептов или ТТК
Какао с молоком №382	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	590	25,0	33,7	80,6	728,8	Сборник рецептов или ТТК
II Завтрак						
Фрукты свежие (яблоко) №338	150					Сборник рецептов или ТТК
Печенье	30					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром каркаде №685	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	380	3,0	3,4	50,9	250,2	Сборник рецептов или ТТК
Обед						
Икра морковная №78	100					Сборник рецептов или ТТК
Щи из свежей капусты с картофелем №124	300					Сборник рецептов или ТТК
Фрикадельки мясные в соусе №469	130/50					Сборник рецептов или ТТК
Рис отварной №511	200					Сборник рецептов или ТТК
Компот из свежих плодов ТТК №52	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	70					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеванный	120					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	1170	43,4	55,2	195,3	1 457,8	Сборник рецептов или ТТК
Полдник						
Фрукты свежие (банан) №338	150					Сборник рецептов или ТТК
Сок фруктовый (апельсиновый) №707	200					Сборник рецептов или ТТК
Печенье	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	390	6,5	4,8	85,1	417,9	Сборник рецептов или ТТК
Ужин						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100					Сборник рецептов или ТТК
Рыба припущенная №371	200					Сборник рецептов или ТТК
Картофель отварной с маслом №518	250					Сборник рецептов или ТТК
Напиток лимонный ТТК №54	200*					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	60					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеванный	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	860	52,1	10,3	115,8	767,0	Сборник рецептов или ТТК
Ужин 2						
Кисломолочный продукт (снежок)	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	5,2	4,9	21,0	153,3	Сборник рецептов или ТТК
Всего за день:		135,2	134,0	548,7	3 775,0	

29 февраля



11 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
1						Сборник рецептов или ТТК
Яйцо вареное вкрутую №337	250					Сборник рецептов или ТТК
Капуста маринованная в рассоле с маслом №302	30/10					Сборник рецептов или ТТК
Булочка с маслом №120/11	200					Сборник рецептов или ТТК
Кофейный напиток на молоке №692	40					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	575	22,6	22,8	114,5	753,1	Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:						
II Завтрак						
Фрукты свежие (яблоко) №338	150					Сборник рецептов или ТТК
Пирожок печеный с капустой №738	100					Сборник рецептов или ТТК
Напиток лимонный ТТК №54	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:						
	450	7,4	7,5	65,0	366,5	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100					Сборник рецептов или ТТК
Суп картофельный с макаронными изделиями №140	300					Сборник рецептов или ТТК
Рыба, тушеная в томате с овощами №374	200/90					Сборник рецептов или ТТК
Картофель отварной с маслом №518	250					Сборник рецептов или ТТК
Кисель из повидла №647	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	70					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеванный	120					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:						
	1330	62,2	22,8	194,4	1 232,0	
Полдник						
Фрукты свежие (банан) №338	150					Сборник рецептов или ТТК
Сок фруктовый (яблочный) №707	200					Сборник рецептов или ТТК
Булочка Веснушка №773	100					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:						
	450	10,8	6,3	108,4	546,1	
Ужин						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	150					Сборник рецептов или ТТК
Жаркое по-домашнему №436	300					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром каркаде №685	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	70					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:						
	720	40,2	33,2	91,1	824,8	
Ужин 2						
Кисломолочный продукт (кефир) №698	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:						
	200	5,6	4,9	7,8	102,8	
Дополнительное питание (к одному из приемов пищи)						
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция	200					Сборник рецептов или ТТК
Всего за день:						
		148,8	133,2	581,2	3 799,2	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Сыр молочный с плесенью (перкусированный) №161	250					Сборник рецептов или ТТК
Бухероид с сыром №3	15/5/30					Сборник рецептов или ТТК
Бухероид с колбасой №6	30/40					Сборник рецептов или ТТК
Бухероид с колбасой №6	200					Сборник рецептов или ТТК
Чай с молоком или сливками (молоко) №378	570	20,6	27,5	63,7	585,9	Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:						
II Завтрак						
Фрукты свежие (апельсин) №341	150					Сборник рецептов или ТТК
Печенье	50					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №685	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	400	5,3	5,1	62,9	325,3	
Обед						
Икра морковная №78	100					Сборник рецептов или ТТК
Шницель из свежей капусты с картофелем №124	300					Сборник рецептов или ТТК
Сниченки Рябушка ТТК №34	100					Сборник рецептов или ТТК
Картофельное пюре с маслом №520	250					Сборник рецептов или ТТК
Компот из свежих плодов ТТК №52	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	70					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеванный	120					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	1140	36,9	39,8	171,9	1 195,8	
Полдник						
Фрукты свежие (яблоко) №338	150					Сборник рецептов или ТТК
Сок фруктовый (апельсиновый) №707	200					Сборник рецептов или ТТК
Булочка домашняя №769	100					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	450	9,3	12,2	98,8	558,5	
Ужин						
Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным (сладким) №315/596	300/50					Сборник рецептов или ТТК
Напиток лимонный ТТК №54	200					Сборник рецептов или ТТК
Кефир столовый №793	100					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	70					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	720	29,8	34,4	207,2	1 266,3	
Ужин 2						
Кисломолочный продукт (ряженка) №698	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	5,6	4,9	8,1	104,8	
Дополнительное питание (к одному из приемов пищи)						
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция	200	131,3	134,7	631,6	4 127,8	Сборник рецептов или ТТК
Всего за день:						

13 день

УЖИН

Утверждаю:



14 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	250					Сборник рецептов или ТТК			
Сыр порция №97	20					Сборник рецептов или ТТК			
Бутерброды с джемом или повидлом №2	30/10/40					Сборник рецептов или ТТК			
Кофейный напиток на молоке №692	200					Сборник рецептов или ТТК			
Хлеб пшеничный	40					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	590	19,1	22,5	128,3	787,0				
II Завтрак									
Фрукты свежие (апельсин) №341	150					Сборник рецептов или ТТК			
Пирожок печеный с капустой №738	100					Сборник рецептов или ТТК			
Чай с сахаром каркаде №685	200					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	450	8,5	7,2	61,1	353,5				
Обед									
Овоши по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100					Сборник рецептов или ТТК			
Суп из овощей №135	300					Сборник рецептов или ТТК			
Тефтели (1-й вариант) с соусом томатным №461/363К	130/50					Сборник рецептов или ТТК			
Каша гречневая вязкая №302	180					Сборник рецептов или ТТК			
Кисель из повидла №647	200					Сборник рецептов или ТТК			
Хлеб пшеничный	70					Сборник рецептов или ТТК			
Хлеб пеклеванный	120					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	1150	41,1	36,0	179,2	1 200,7				
Полдник									
Фрукты свежие (яблоко) №338	150					Сборник рецептов или ТТК			
Сок фруктовый (ананасовый) №707	200					Сборник рецептов или ТТК			
Ватрушка с творогом №741	100					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	450	13,8	7,1	77,9	444,4				
Ужин									
Икра морковная №78	150					Сборник рецептов или ТТК			
Рыба припущенная №371	200					Сборник рецептов или ТТК			
Картофель отварной с маслом №518	250					Сборник рецептов или ТТК			
Чай с молоком или сливками (молоко) №378	200					Сборник рецептов или ТТК			
Хлеб пшеничный	70					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	870	53,3	22,9	110,9	867,8				
Ужин 2									
Кисломолочный продукт (снежок)	200					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	200	5,2	4,9	21,0	153,3				
Всего за день:		141,0	578,4	3 806,7					

Звертано.



ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	1 983,5	1 945,8	8 157,2	55 893,5
Среднее значение за период	141,7	139,0	582,7	3992,4

