

Почтовый индекс: \_\_\_\_\_

А Г Р О М Ы Ш Л Е Н

| 1 Вариант                                   |              |                  |         |             |         |                               |                        |                  |  |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|---------|-------------------------------|------------------------|------------------|--|
| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             |         | Энергетическая ценность, ккал | Время приема пищи, мин | Сборник рецептов |  |
|                                             |              | 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 ПОУЖАРКА ТТК №679                    | 130          | 17,1             | 15,9    | 7,3         | 155,2   | ТТК №679                      |                        |                  |  |
| РИС ОТВАРНОЙ ТТК №669                       | 180          | 4,5              | 13,5    | 46,8        | 327,3   | ТТК №669                      |                        |                  |  |
| 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 |                               |                        |                  |  |
| Ужин                                        |              |                  |         |             |         |                               |                        |                  |  |
| ФРИКАДЕЛЬКИ 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        | 243,7   | 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   |                               |                        |                  |  |
| Всего за день:                              |              | 87,5             | 86,2    | 338,8       | 2 357,7 |                               |                        |                  |  |
| Зав. производством                          |              |                  |         |             |         |                               |                        |                  |  |



Утверждаю

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

2 Вариант

| 2 Вариант                                                                                                                                                            |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                                                                                                                                       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|                                                                                                                                                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |
| Завтрак                                                                                                                                                              |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ ТТК №83<br>БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380<br>ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302<br>БАТОН<br>ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338                                  | 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          | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58,0                             | ТТК №302     |                     |
|                                                                                                                                                                      | 60           | 4,6              | 1,8     | 30,1        | 155,4                            | ТТК № 178    |                     |
|                                                                                                                                                                      | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0        | 91,2                             | 338          | 2011                |
|                                                                                                                                                                      | 760          | 19,4             | 19,6    | 112,0       | 682,5                            |              |                     |
| Обед                                                                                                                                                                 |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128<br>СУП ИЗ ОВОЩЕЙ ТТК №205<br>КОТЛЕТЫ ТТК №61<br>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ТТК №136<br>КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК №51<br>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 100          | 2,0              | 0,1     | 6,7         | 34,0                             | ТТК №128     |                     |
|                                                                                                                                                                      | 250          | 2,3              | 2,9     | 16,0        | 123,8                            | ТТК №205     |                     |
|                                                                                                                                                                      | 100          | 15,9             | 22,3    | 21,0        | 303,3                            | ТТК №61      |                     |
|                                                                                                                                                                      | 180          | 5,0              | 5,2     | 27,4        | 173,0                            | ТТК №136     |                     |
|                                                                                                                                                                      | 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      |                     |
|                                                                                                                                                                      | 950          | 33,8             | 31,5    | 145,7       | 975,9                            |              |                     |
| Ужин                                                                                                                                                                 |              |                  |         |             |                                  |              |                     |
| ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №154<br>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301<br>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>Итого за прием пищи:                              | 270/50       | 22,0             | 20,5    | 62,5        | 490,9                            | ТТК №154     |                     |
|                                                                                                                                                                      | 200          | 0,3              | 0,0     | 15,2        | 60,0                             | ТТК №301     |                     |
|                                                                                                                                                                      | 80           | 5,9              | 0,5     | 38,9        | 183,8                            | ТТК № 6      |                     |
|                                                                                                                                                                      | 600          | 28,2             | 21,0    | 116,6       | 734,7                            |              |                     |
| Всего за день:                                                                                                                                                       |              | 81,4             | 72,1    | 374,3       | 2 393,1                          |              |                     |

Зав. производством

Утверждаю \_\_\_\_\_



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

3 Вариант

| 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<br>БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127<br>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301                                                                       | 250          | 13,0             | 11,5    | 47,5        | 405,0                         | ТТК №108     |                  |
|                                                                                                                                                                                  | 40/10/50     | 4,7              | 7,3     | 51,1        | 277,3                         | ТТК №127     |                  |
|                                                                                                                                                                                  | 200          | 0,3              | 0,0     | 15,2        | 60,0                          | ТТК №301     |                  |
|                                                                                                                                                                                  | 550          | 18,0             | 18,8    | 113,8       | 742,3                         |              |                  |
| Обед                                                                                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ ТТК №27<br>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ТТК №87<br>ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ ТТК №468<br>СОК ФРУКТОВЫЙ (мультифруктовый) №707<br>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 100          | 1,1              | 0,0     | 2,3         | 13,6                          | ТТК №27      |                  |
|                                                                                                                                                                                  | 250          | 3,9              | 4,0     | 11,6        | 98,4                          | ТТК №87      |                  |
|                                                                                                                                                                                  | 200          | 23,7             | 36,0    | 44,7        | 502,3                         | ТТК №468     |                  |
|                                                                                                                                                                                  | 200          | 0,6              | 0,0     | 32,0        | 131,9                         | 707          | 2004             |
|                                                                                                                                                                                  | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         | ТТК № 6      |                  |
|                                                                                                                                                                                  | 70           | 4,5              | 0,6     | 28,8        | 138,5                         | ТТК № 7      |                  |
|                                                                                                                                                                                  | 870          | 37,5             | 40,9    | 143,7       | 999,5                         |              |                  |
| Ужин                                                                                                                                                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ ТТК №63<br>КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ ТТК №180<br>ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241<br>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                                    | 100          | 11,2             | 12,0    | 12,3        | 186,2                         | ТТК №63      |                  |
|                                                                                                                                                                                  | 200          | 10,1             | 16,1    | 47,5        | 330,2                         | ТТК №180     |                  |
|                                                                                                                                                                                  | 200          | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58,0                          | ТТК №241     |                  |
|                                                                                                                                                                                  | 70           | 5,1              | 0,4     | 34,0        | 160,8                         | ТТК № 6      |                  |
|                                                                                                                                                                                  | 30           | 1,9              | 0,3     | 12,3        | 59,4                          | ТТК № 7      |                  |
|                                                                                                                                                                                  | 600          | 28,5             | 28,8    | 121,1       | 794,6                         |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                                                                             |              | 84,0             | 88,5    | 378,6       | 2 536,4                       |              |                  |
| Всего за день:                                                                                                                                                                   |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Зав. производством                                                                                                                                                               |              |                  |         |             |                               |              |                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_





Утверждаю

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

| 4 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 РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ ТТК №653 | 250          | 9,8              | 16,3    | 37,8        | 282,3                         | ТТК №653     |                  |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337                        | шт           | 7,9              | 7,1     | 0,4         | 97,5                          | 337          | 2004             |
| ЧАЙ С САХАРОМ 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 СОЛЕННЫЙ ТТК №4                           | 100          | 0,8              | 0,1     | 1,7         | 12,7                          | ТТК №4       |                  |
| ПЦИ 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 ГРЕЧЕВАЯ 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                         |              |                  |
| Ужин                                             |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5                           | 100          | 1,1              | 0,1     | 8,5         | 40,7                          | ТТК №5       |                  |
| МАКАРОННИК 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 ПЕКЛЕВАНЫЙ                                  | 30           | 1,9              | 0,3     | 12,3        | 59,4                          | ТТК № 7      |                  |
| Итого за прием пищи:                             | 600          | 28,2             | 28,4    | 118,2       | 772,6                         |              |                  |
| Всего за день:                                   |              | 87,8             | 87,4    | 342,4       | 2 308,1                       |              |                  |

Зав. производством

Утверждаю



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

| 5 Вариант                                                                                                                                                                                                                     |                      |                  |         |             |                                  |              |                     |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|--|--|
| Прием пищи, наименование блюда                                                                                                                                                                                                | Масса порции         | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                               |                      | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |  |  |
| Завтрак                                                                                                                                                                                                                       |                      |                  |         |             |                                  |              |                     |  |  |
| КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ) №101<br><br>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72<br><br>ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302<br><br>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1<br><br>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                          | 100                  | 1,9              | 9,2     | 8,0         | 123,2                            | 101          | 2004                |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                               | 200                  | 20,4             | 25,2    | 34,0        | 332,5                            | 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                |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                               | 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<br><br>СУП ИЗ ОВОЩЕЙ ТТК №205<br><br>ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом ТТК №65<br><br>КАША ПШЕННАЯ ВЯЗАЯ (гарнир) ТТК №134<br><br>КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК №51<br><br>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br><br>ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 100                  | 2,0              | 0,1     | 6,7         | 34,0                             | ТТК №128     |                     |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                               | 250                  | 2,3              | 2,9     | 16,0        | 123,8                            | ТТК №205     |                     |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                               | 100/30               | 12,5             | 18,7    | 19,2        | 224,6                            | ТТК №65      |                     |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                               | 180                  | 6,3              | 8,6     | 29,3        | 182,7                            | ТТК №134     |                     |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                               | 200                  | 0,4              | 0,1     | 21,5        | 88,5                             | ТТК №51      |                     |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                               | 50                   | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                            | ТТК № 6      |                     |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                               | 70                   | 4,5              | 0,6     | 28,8        | 138,5                            | ТТК № 7      |                     |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                               | Итого за прием пищи: | 980              | 31,7    | 31,3        | 145,8                            | 906,9        |                     |  |  |
| Ужин                                                                                                                                                                                                                          |                      |                  |         |             |                                  |              |                     |  |  |
| ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ ТТК №27<br><br>ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ ТТК №48<br><br>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301<br><br>ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ<br><br>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                             | 100                  | 1,1              | 0,0     | 2,3         | 13,6                             | ТТК №27      |                     |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                               | 200                  | 14,7             | 26,0    | 23,6        | 382,1                            | ТТК №48      |                     |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                               | 200                  | 0,3              | 0,0     | 15,2        | 60,0                             | ТТК №301     |                     |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                               | 60                   | 3,9              | 0,5     | 24,6        | 118,7                            | ТТК № 7      |                     |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                               | 60                   | 4,5              | 0,4     | 29,2        | 137,8                            | ТТК № 6      |                     |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                               | Итого за прием пищи: | 620              | 24,5    | 26,9        | 94,9                             | 712,2        |                     |  |  |
| Всего за день:                                                                                                                                                                                                                |                      | 84,0             | 100,3   | 331,9       | 2 359,7                          |              |                     |  |  |

Зав. производством

Зав. производством



..... на обеспечение бесплатным трехразовым питанием обучающихся 12-18 лет

## 6 Вариант

| 6 Вариант                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                             |                  |         |       |             |           | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|-------|-------------|-----------|----------------------------------|--------------|---------------------|--|
| Прием пищи, наименование блюда                                                                                                                                                                                    | Масса порции                                                                                                | Пищевые вещества |         |       | Углеводы, г |           |                                  |              |                     |  |
|                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                             | Белки, г         | Жиры, г |       |             |           |                                  |              |                     |  |
| Завтрак                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                             |                  |         |       |             |           |                                  |              |                     |  |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №108<br>БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380<br>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301<br>БАТОН                                                                                                  | 250                                                                                                         | 13,0             | 11,5    | 47,5  | 405,0       | ТТК №108  |                                  |              |                     |  |
|                                                                                                                                                                                                                   | 30/10/10                                                                                                    | 4,7              | 5,1     | 17,1  | 149,9       | ТТК №380  |                                  |              |                     |  |
|                                                                                                                                                                                                                   | 200                                                                                                         | 0,3              | 0,0     | 15,2  | 60,0        | ТТК №301  |                                  |              |                     |  |
|                                                                                                                                                                                                                   | 60                                                                                                          | 4,6              | 1,8     | 30,1  | 155,4       | ТТК № 178 |                                  |              |                     |  |
|                                                                                                                                                                                                                   | 560                                                                                                         | 22,6             | 18,4    | 109,9 | 770,3       |           |                                  |              |                     |  |
| Обед                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                             |                  |         |       |             |           |                                  |              |                     |  |
| КАПУСТА КВАШЕНАЯ ТТК №3<br>РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТТК №204<br>КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62<br>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129<br>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52<br>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 100                                                                                                         | 1,5              | 0,1     | 8,5   | 40,7        | ТТК №3    |                                  |              |                     |  |
|                                                                                                                                                                                                                   | 250                                                                                                         | 6,2              | 9,4     | 15,0  | 85,9        | ТТК №204  |                                  |              |                     |  |
|                                                                                                                                                                                                                   | 100                                                                                                         | 14,5             | 16,2    | 16,0  | 258,4       | ТТК №62   |                                  |              |                     |  |
|                                                                                                                                                                                                                   | 200                                                                                                         | 4,7              | 9,3     | 34,9  | 245,7       | ТТК №129  |                                  |              |                     |  |
|                                                                                                                                                                                                                   | 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   |                                  |              |                     |  |
|                                                                                                                                                                                                                   | 970                                                                                                         | 35,2             | 36,0    | 141,7 | 943,2       |           |                                  |              |                     |  |
|                                                                                                                                                                                                                   | Ужин                                                                                                        |                  |         |       |             |           |                                  |              |                     |  |
|                                                                                                                                                                                                                   | ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №100<br>ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241<br>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 250/50           | 21,5    | 26,0  | 62,9        | 447,5     | ТТК №100                         |              |                     |  |
| 200                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                             | 0,2              | 0,0     | 15,0  | 58,0        | ТТК №241  |                                  |              |                     |  |
| 100                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                             | 7,4              | 0,6     | 48,7  | 229,7       | ТТК № 6   |                                  |              |                     |  |
| 600                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                             | 29,1             | 26,6    | 126,6 | 735,2       |           |                                  |              |                     |  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                                                                                                              |                                                                                                             |                  |         |       | 378,2       | 2 448,7   |                                  |              |                     |  |
| Всего за день:                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                             |                  |         |       |             |           |                                  |              |                     |  |

Зав. производством

Зав. производством





..... БОЛЬШИНСТВОМ ТРЕХРАЗОВЫМ ПИТАНИЕМ ОБУЧАЮЩИХСЯ 12-18 ЛЕТ

| 7 Вариант                              |              |                  |         |       |             |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------|-------------|----------|----------------------------------|--------------|---------------------|
| Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |         |       | Углеводы, г |          |                                  |              |                     |
|                                        |              | Белки, г         | Жиры, г |       |             |          |                                  |              |                     |
| Завтрак                                |              |                  |         |       |             |          |                                  |              |                     |
| КАША ОВЯСНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №101  | 250          | 13,1             | 13,3    | 47,2  | 334,2       | ТТК №101 |                                  |              |                     |
|                                        | 40/10/50     | 4,7              | 7,3     | 51,1  | 277,3       | ТТК №127 |                                  |              |                     |
|                                        | 200          | 0,2              | 0,0     | 15,0  | 58,0        | ТТК №302 |                                  |              |                     |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127          | 200          | 0,2              | 0,0     | 15,0  | 58,0        | ТТК №302 |                                  |              |                     |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302                 | 550          | 18,0             | 20,6    | 113,3 | 669,5       |          |                                  |              |                     |
| Обед                                   |              |                  |         |       |             |          |                                  |              |                     |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ТТК №4                  | 100          | 0,8              | 0,1     | 1,7   | 12,7        | ТТК №4   |                                  |              |                     |
|                                        | 250          | 3,9              | 4,0     | 11,6  | 98,4        | ТТК №87  |                                  |              |                     |
|                                        | 100          | 15,9             | 22,3    | 21,0  | 303,3       | ТТК №61  |                                  |              |                     |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ТТК №87               | 100          | 15,9             | 22,3    | 21,0  | 303,3       | ТТК №61  |                                  |              |                     |
| КОТЛЕТЫ ТТК №61                        | 180          | 7,4              | 8,9     | 32,5  | 175,5       | ТТК №132 |                                  |              |                     |
| КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) ТТК №132 | 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  |                                  |              |                     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 70           | 4,5              | 0,6     | 28,8  | 138,5       | ТТК № 7  |                                  |              |                     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                        | 950          | 36,6             | 36,2    | 140,3 | 927,2       |          |                                  |              |                     |
| Ужин                                   |              |                  |         |       |             |          |                                  |              |                     |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5                 | 100          | 1,1              | 0,1     | 8,5   | 40,7        | ТТК №5   |                                  |              |                     |
|                                        | 200          | 21,8             | 31,5    | 37,2  | 471,7       | ТТК №67  |                                  |              |                     |
|                                        | 200          | 0,3              | 0,0     | 15,2  | 60,0        | ТТК №301 |                                  |              |                     |
| ПЮРОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67                 | 200          | 0,3              | 0,0     | 15,2  | 60,0        | ТТК №301 |                                  |              |                     |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301       | 70           | 5,1              | 0,4     | 34,0  | 160,8       | ТТК № 6  |                                  |              |                     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 30           | 1,9              | 0,3     | 12,3  | 59,4        | ТТК № 7  |                                  |              |                     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                        | 600          | 30,2             | 32,3    | 107,2 | 792,6       |          |                                  |              |                     |
| Итого за прием пищи:                   |              | 84,7             | 89,1    | 360,8 | 2 389,3     |          |                                  |              |                     |
| Всего за день:                         |              |                  |         |       |             |          |                                  |              |                     |
| Зав. производством                     |              |                  |         |       |             |          |                                  |              |                     |



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

| 8 Вариант                                                                                                                                                                                                                                 |              |                  |         |             |                                  |              |                     |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|--|--|
| Прим. пищи, наименование блюда                                                                                                                                                                                                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |  |  |
| Завтрак                                                                                                                                                                                                                                   |              |                  |         |             |                                  |              |                     |  |  |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337<br>КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ ТТК №103<br>ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241<br>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                            | шт           | 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      |                     |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                           | 584          | 24,3             | 24,4    | 90,4        | 591,8                            |              |                     |  |  |
| Обед                                                                                                                                                                                                                                      |              |                  |         |             |                                  |              |                     |  |  |
| Итого за прием пищи:<br>МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128<br>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК №43<br>ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ ТТК №38<br>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129<br>КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК №51<br>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 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                          |              |                     |  |  |
| Ужин                                                                                                                                                                                                                                      |              |                  |         |             |                                  |              |                     |  |  |
| Итого за прием пищи:<br>ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ТТК №4<br>ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ ТТК №48<br>ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ВИШНЕЙ ТТК №549<br>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                                          | 100          | 0,8              | 0,1     | 1,7         | 12,7                             | ТТК №4       |                     |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                           | 200          | 14,4             | 29,8    | 22,9        | 366,9                            | ТТК №48      |                     |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                           | 200          | 0,3              | 0,1     | 10,3        | 43,3                             | ТТК №549     |                     |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                           | 100          | 7,4              | 0,6     | 48,7        | 229,7                            | ТТК № 6      |                     |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                           | 600          | 22,9             | 30,6    | 83,6        | 652,6                            |              |                     |  |  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                                                                                                                                      |              | 78,6             | 89,2    | 335,2       | 2 302,6                          |              |                     |  |  |
| Всего за день:<br>Зав. производством                                                                                                                                                                                                      |              |                  |         |             |                                  |              |                     |  |  |





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

## 9 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                                                                                                                           | 9 Вариант | Пищевые вещества |          |         | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|----------|---------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                                                                                                                                                                                          |           | Масса порции     | Белки, г | Жиры, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                                                                                                                                                                                  |           |                  |          |         |                               |              |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85                                                                                                                                                                             | 300       | 13,1             | 12,5     | 29,6    | 225,2                         | 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     |                  |
| чай с сахаром ТТК №302                                                                                                                                                                                                   | 600       | 18,0             | 19,8     | 95,7    | 560,5                         |              |                  |
| Обед                                                                                                                                                                                                                     |           |                  |          |         |                               |              |                  |
| КАПУСТА КВАШЕНАЯ ТТК №3<br>ПИЦЦА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47<br>КОТЛЕТЫ РУБЕЛЬНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62<br>КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ ТТК №180<br>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52<br>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 100       | 1,5              | 0,1      | 8,5     | 40,7                          | ТТК №3       |                  |
|                                                                                                                                                                                                                          | 250       | 2,0              | 4,3      | 10,0    | 88,0                          | ТТК №47      |                  |
|                                                                                                                                                                                                                          | 100       | 14,5             | 16,2     | 16,0    | 258,4                         | ТТК №62      |                  |
|                                                                                                                                                                                                                          | 180       | 9,1              | 14,5     | 42,8    | 297,2                         | 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      |                  |
| 950                                                                                                                                                                                                                      | 35,4      | 36,1             | 144,6    | 996,8   |                               |              |                  |
| Ужин                                                                                                                                                                                                                     |           |                  |          |         |                               |              |                  |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5<br>КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ ТТК №63<br>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ТТК №136<br>ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №241<br>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                  | 100       | 1,1              | 0,1      | 8,5     | 40,7                          | ТТК №5       |                  |
|                                                                                                                                                                                                                          | 100       | 11,2             | 12,0     | 12,3    | 186,2                         | ТТК №63      |                  |
|                                                                                                                                                                                                                          | 180       | 5,0              | 5,2      | 27,4    | 173,0                         | ТТК №136     |                  |
|                                                                                                                                                                                                                          | 200       | 0,2              | 0,0      | 15,0    | 58,0                          | ТТК №241     |                  |
|                                                                                                                                                                                                                          | 70        | 5,1              | 0,4      | 34,0    | 160,8                         | ТТК № 6      |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                                                                                                                     | 650       | 22,5             | 17,7     | 97,2    | 618,7                         |              |                  |
|                                                                                                                                                                                                                          |           | 75,9             | 73,6     | 337,5   | 2 176,0                       |              |                  |
| Всего за день:                                                                                                                                                                                                           |           |                  |          |         |                               |              |                  |
| Зав. производством _____                                                                                                                                                                                                 |           |                  |          |         |                               |              |                  |



Утверждаю

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

| 10 Вариант                                                                                                                                                                                            |              |                  |         |             |                                  |              |                     |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|--------------|---------------------|--|--|
| Прием пищи, наименование блюда                                                                                                                                                                        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |  |  |
|                                                                                                                                                                                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |              |                     |  |  |
|                                                                                                                                                                                                       |              |                  |         |             |                                  |              |                     |  |  |
| Завтрак                                                                                                                                                                                               |              |                  |         |             |                                  |              |                     |  |  |
| КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ ТТК №83<br><br>БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380<br><br>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301<br><br>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     |                     |  |  |
|                                                                                                                                                                                                       | 550          | 18,0             | 18,5    | 88,2        | 567,4                            |              |                     |  |  |
| Обед                                                                                                                                                                                                  |              |                  |         |             |                                  |              |                     |  |  |
| Итого за прием пищи:<br><br>ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ТТК №4<br><br>СУП ИЗ ОВОЩЕЙ ТТК №205<br><br>ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67<br><br>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53<br><br>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br><br>ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 100          | 0,8              | 0,1     | 1,7         | 12,7                             | ТТК №4       |                     |  |  |
|                                                                                                                                                                                                       | 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       |                     |  |  |
|                                                                                                                                                                                                       | 870          | 33,5             | 35,4    | 128,4       | 945,5                            |              |                     |  |  |
| Ужин                                                                                                                                                                                                  |              |                  |         |             |                                  |              |                     |  |  |
| Итого за прием пищи:<br><br>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152<br><br>ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ЯБЛОКОМ ТТК №547<br><br>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br><br>Итого за прием пищи:<br><br>Всего за день:   | 250/50       | 28,7             | 27,2    | 59,6        | 606,5                            | ТТК №152     |                     |  |  |
|                                                                                                                                                                                                       | 200          | 0,3              | 0,1     | 10,2        | 43,0                             | ТТК №547     |                     |  |  |
|                                                                                                                                                                                                       | 100          | 7,4              | 0,6     | 48,7        | 229,7                            | ТТК №6       |                     |  |  |
|                                                                                                                                                                                                       | 600          | 36,4             | 27,9    | 118,5       | 879,2                            |              |                     |  |  |
|                                                                                                                                                                                                       |              | 87,8             | 81,8    | 335,1       | 2 392,0                          |              |                     |  |  |
| Зав. производством                                                                                                                                                                                    |              |                  |         |             |                                  |              |                     |  |  |



Утверждаю \_\_\_\_\_

Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным трехразовым питанием обучающихся 12-13 лет

11 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>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                            |              |                     |
| 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                            |              |                     |
| Всего за день:                        |              | 82,5             | 92,3    | 343,7       | 2 445,6                          |              |                     |

Зав. производством \_\_\_\_\_





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

| 12 Вариант                                                                                                                                                                                                                                         |              |                  |         |       |             |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------|-------------|----------|----------------------------------|--------------|---------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                                                                                                                                                                                                                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |       | Углеводы, г |          |                                  |              |                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г |       |             |          |                                  |              |                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                    |              | Завтрак          |         |       |             |          |                                  |              |                     |
| КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №101<br><br>БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380<br><br>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301<br><br>ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338                                                                                                 | 250          | 13,1             | 13,3    | 47,2  | 334,2       | ТТК №101 |                                  |              |                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                    | 30/10/10     | 4,7              | 5,1     | 17,1  | 149,9       | ТТК №380 |                                  |              |                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                    | 200          | 0,3              | 0,0     | 15,2  | 60,0        | ТТК №301 |                                  | 2011         |                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                    | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,0  | 91,2        | 338      |                                  |              |                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                    | 700          | 18,9             | 19,2    | 98,5  | 635,3       |          |                                  |              |                     |
| Итого за прием пищи:                                                                                                                                                                                                                               |              | Обед             |         |       |             |          |                                  |              |                     |
| КАПУСТА КВАШЕНАЯ ТТК №3<br><br>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47<br><br>ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60<br><br>КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) ТТК №132<br><br>СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный) №707<br><br>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br><br>ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 100          | 1,5              | 0,1     | 8,5   | 40,7        | ТТК №3   |                                  |              |                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                    | 250          | 2,0              | 4,3     | 10,0  | 88,0        | ТТК №47  |                                  |              |                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                    | 100/30       | 17,9             | 21,0    | 19,3  | 323,4       | ТТК №60  |                                  |              |                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                    | 180          | 7,4              | 8,9     | 32,5  | 175,5       | ТТК №132 |                                  |              |                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                    | 180          | 0,9              | 0,2     | 17,7  | 80,3        | 707      |                                  | 2004         |                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                    | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3  | 114,8       | ТТК № 6  |                                  |              |                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                    | 70           | 4,5              | 0,6     | 28,8  | 138,5       | ТТК № 7  |                                  |              |                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                    | 960          | 37,9             | 35,4    | 141,1 | 961,2       |          |                                  |              |                     |
| Итого за прием пищи:                                                                                                                                                                                                                               |              | Ужин             |         |       |             |          |                                  |              |                     |
| ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №154<br><br>ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241<br><br>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                                                              | 250/50       | 20,3             | 19,4    | 55,8  | 437,0       | ТТК №154 |                                  |              |                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                    | 200          | 0,2              | 0,0     | 15,0  | 58,0        | ТТК №241 |                                  |              |                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                    | 100          | 7,4              | 0,6     | 48,7  | 229,7       | ТТК № 6  |                                  |              |                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                    | 600          | 27,9             | 20,0    | 119,5 | 724,7       |          |                                  |              |                     |
| Итого за прием пищи:                                                                                                                                                                                                                               |              |                  | 74,6    | 359,1 | 2 321,2     |          |                                  |              |                     |
| Всего за день:                                                                                                                                                                                                                                     |              |                  |         |       |             |          |                                  |              |                     |

Зав. производством

81

Зав. производством



Утверждаю

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

| 14 Вариант                                               |              |                  |         |       |             |           | Энергетическая<br>ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник<br>рецептур |
|----------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------|-------------|-----------|----------------------------------|--------------|---------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                           | Масса порции | Пищевые вещества |         |       | Углеводы, г |           |                                  |              |                     |
|                                                          |              | Белки, г         | Жиры, г |       |             |           |                                  |              |                     |
| Завтрак                                                  |              |                  |         |       |             |           |                                  |              |                     |
| КАША вязкая молочная из риса и пшеницы с маслом ТТК №103 | 250          | 11,1             | 16,9    | 41,0  | 275,5       | ТТК №103  |                                  |              |                     |
|                                                          | 30/10/10     | 4,7              | 5,1     | 17,1  | 149,9       | ТТК №380  |                                  |              |                     |
|                                                          | 200          | 0,2              | 0,0     | 15,0  | 58,0        | ТТК №302  |                                  |              |                     |
|                                                          | 60           | 4,6              | 1,8     | 30,1  | 155,4       | ТТК № 178 |                                  |              |                     |
| ЧАЙ с сахаром ТТК №302                                   |              |                  |         |       |             |           |                                  |              |                     |
| БАТОН                                                    | 560          | 20,6             | 23,8    | 103,2 | 638,8       |           |                                  |              |                     |
| Обед                                                     |              |                  |         |       |             |           |                                  |              |                     |
| Итого за прием пищи:                                     |              |                  |         |       |             | ТТК №27   |                                  |              |                     |
| ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ ТТК №27                                 | 100          | 1,1              | 0,0     | 2,3   | 13,6        | ТТК №205  |                                  |              |                     |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ ТТК №205                                   | 250          | 2,3              | 2,9     | 16,0  | 123,8       | ТТК №65   |                                  |              |                     |
| ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом ТТК №65                   | 100/30       | 12,5             | 18,7    | 19,2  | 224,6       | ТТК №132  |                                  |              |                     |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ вязкая (ГАРНИР) ТТК №132                  | 180          | 7,4              | 8,9     | 32,5  | 175,5       | ТТК №51   |                                  |              |                     |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК №51                                  | 200          | 0,4              | 0,1     | 21,5  | 88,5        | ТТК № 6   |                                  |              |                     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                           | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3  | 114,8       | ТТК № 7   |                                  |              |                     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                                          | 70           | 4,5              | 0,6     | 28,8  | 138,5       |           |                                  |              |                     |
| Итого за прием пищи:                                     | 980          | 31,9             | 31,5    | 144,6 | 879,3       |           |                                  |              |                     |
| Ужин                                                     |              |                  |         |       |             |           |                                  |              |                     |
| Итого за прием пищи:                                     |              |                  |         |       |             | ТТК №100  |                                  |              |                     |
| ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ с ТВОРОГОМ с СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №100  | 250/50       | 21,5             | 26,0    | 62,9  | 447,5       | ТТК №241  |                                  |              |                     |
| ЧАЙ с САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241                           | 200          | 0,2              | 0,0     | 15,0  | 58,0        | ТТК № 6   |                                  |              |                     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                           | 100          | 7,4              | 0,6     | 48,7  | 229,7       |           |                                  |              |                     |
| Итого за прием пищи:                                     | 600          | 29,1             | 26,6    | 126,6 | 735,2       |           |                                  |              |                     |
| Всего за день:                                           |              | 81,6             | 81,9    | 374,4 | 2 253,2     |           |                                  |              |                     |

Зав. производством

Зав. производством