



Утверждаю

Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	штг	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>584</b>	<b>22,4</b>	<b>19,4</b>	<b>80,4</b>	<b>546,3</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	100	0,8	0,1	1,7	12,7	ТТК №1	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК №43	250	5,5	5,7	19,1	163,0	ТТК №43	
РЫБНАЯ ПОДЖАРКА ТТК №679	130	17,1	15,9	7,3	155,2	ТТК №679	
РИС ОТВАРНОЙ ТТК №69	180	4,5	13,5	46,8	327,3	ТТК №69	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>37,2</b>	<b>36,1</b>	<b>155,2</b>	<b>1 023,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59,6</b>	<b>55,5</b>	<b>235,6</b>	<b>1 569,8</b>		

Зав. производством



Утверждаю

Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ЯЧНЕВАЯ ТТК №789	250	9,1	11,9	30,8	228,0	ТТК №789	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
БАТОН	60	4,6	1,8	30,1	155,4	ТТК № 178	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>19,4</b>	<b>19,6</b>	<b>112,0</b>	<b>682,5</b>		
<b>Обед</b>							
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128	100	2,0	0,1	6,7	34,0	ТТК №128	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ ТТК №205	250	2,3	2,9	16,0	123,8	ТТК №205	
КОТЛЕТЫ ТТК №61	100	15,9	22,3	21,0	303,3	ТТК №61	
ПРОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ТТК №136	180	5,0	5,2	27,4	173,0	ТТК №136	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>33,8</b>	<b>31,5</b>	<b>145,7</b>	<b>975,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,2</b>	<b>51,1</b>	<b>257,7</b>	<b>1 658,4</b>		

Зав. производством



Утверждаю

Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

3 Вариант

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №108	250	13,0	11,5	47,5	405,0	ТТК №108	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3	ТТК №127	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,0</b>	<b>18,8</b>	<b>113,8</b>	<b>742,3</b>		
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ТТК №2	100	1,1	0,0	2,3	13,6	ТТК №2	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ТТК №87	250	3,9	4,0	11,6	98,4	ТТК №87	
ГРЕЧКА ПО-КУЛЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ ТТК №468	200	23,7	36,0	44,7	502,3	ТТК №468	
СОК ФРУКТОВЫЙ (мультифруктовый) №707	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>37,5</b>	<b>40,9</b>	<b>143,7</b>	<b>999,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55,5</b>	<b>59,7</b>	<b>257,5</b>	<b>1 741,8</b>		

Зав. производством



Утверждаю

Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ ТТК №653	250	9,8	16,3	37,8	282,3	ТТК №653	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1шт	7,9	7,1	0,4	97,5	337	2004
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>584</b>	<b>23,0</b>	<b>23,8</b>	<b>87,2</b>	<b>598,6</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	100	0,8	0,1	1,7	12,7	ТТК №1	
ПИЦЦА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	250	2,0	4,3	10,0	88,0	ТТК №47	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60	100/30	17,9	21,0	19,3	323,4	ТТК №60	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) ТТК №132	180	7,4	8,9	32,5	175,5	ТТК №132	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>36,7</b>	<b>35,2</b>	<b>137,0</b>	<b>936,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59,7</b>	<b>59,0</b>	<b>224,2</b>	<b>1 535,5</b>		

Зав. производством



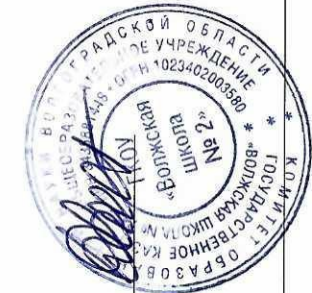
Утверждаю

Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

5 Вариант

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ) №101	100	1,9	9,2	8,0	123,2	101	2004
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	200	20,4	25,2	34,0	332,5	ТТК №72	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>27,8</b>	<b>42,1</b>	<b>91,2</b>	<b>740,6</b>		
Обед							
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128	100	2,0	0,1	6,7	34,0	ТТК №128	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ ТТК №205	250	2,3	2,9	16,0	123,8	ТТК №205	
ПЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом ТТК №65	100/30	12,5	18,7	19,2	224,6	ТТК №65	
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (гарнир) ТТК №134	180	6,3	8,6	29,3	182,7	ТТК №134	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>31,7</b>	<b>31,3</b>	<b>145,8</b>	<b>906,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59,5</b>	<b>73,4</b>	<b>237,0</b>	<b>1 647,5</b>		

Зав. производством



Утверждено

Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ЙОГУ ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1шт	7,9	7,1	0,4	97,5	337	2004
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ ТТК №103	250	11,1	16,9	41,0	275,5	ТТК №103	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>584</b>	<b>24,3</b>	<b>24,4</b>	<b>90,4</b>	<b>591,8</b>		
<b>Обед</b>							
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128	100	2,0	0,1	6,7	34,0	ТТК №128	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК №43	250	5,5	5,7	19,1	163,0	ТТК №43	
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ ТТК №38	100	10,6	18,1	25,9	273,7	ТТК №38	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129	200	4,7	9,3	34,9	245,7	ТТК №129	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>970</b>	<b>31,4</b>	<b>34,2</b>	<b>161,2</b>	<b>1 058,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55,7</b>	<b>58,6</b>	<b>251,6</b>	<b>1 650,0</b>		

Зав. производством



Утверждаю

Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85	300	13,1	12,5	29,6	225,2	ТТК №85	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3	ТТК №127	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>18,0</b>	<b>19,8</b>	<b>95,7</b>	<b>560,5</b>		
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ТТК №2	100	1,1	0,0	2,3	13,6	ТТК №2	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	250	2,0	4,3	10,0	88,0	ТТК №47	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	100	14,5	16,2	16,0	258,4	ТТК №62	
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ ТТК №180	180	9,1	14,5	42,8	297,2	ТТК №180	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>35,4</b>	<b>36,1</b>	<b>144,6</b>	<b>996,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,4</b>	<b>55,9</b>	<b>240,3</b>	<b>1 557,3</b>		

Зав. производством



Утверждаю \_\_\_\_\_

Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ЖЕЛКАЯ МАННАЯ ТТК №83	250	9,1	11,9	30,8	228,0	ТТК №83	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301	
БАТОН	50	3,9	1,5	25,1	129,5	ТТК № 178	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,0</b>	<b>18,5</b>	<b>88,2</b>	<b>567,4</b>		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	100	0,8	0,1	1,7	12,7	ТТК №1	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ ТТК №205	250	2,3	2,9	16,0	123,8	ТТК №205	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	200	21,8	31,5	37,2	471,7	ТТК №67	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>33,5</b>	<b>35,4</b>	<b>128,4</b>	<b>945,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51,5</b>	<b>53,9</b>	<b>216,6</b>	<b>1 512,8</b>		

Зав. производством \_\_\_\_\_



Утверждено

Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

9 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №108	250	13,0	11,5	47,5	ТТК №108	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127	40/10/50	4,7	7,3	277,3	ТТК №127	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1штг	7,9	7,1	97,5	337	2004
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	ТТК №302	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>614</b>	<b>25,8</b>	<b>25,9</b>	<b>114,0</b>	<b>837,8</b>	
<b>Обед</b>						
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128	100	2,0	0,1	6,7	ТТК №128	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46	250	2,4	5,3	15,7	ТТК №46	
РЫБНАЯ ПОДЖАРКА ТТК №679	130	17,1	15,9	7,3	ТТК №679	
РИС ОТВАРНОЙ ТТК №69	180	4,5	13,5	46,8	ТТК №69	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	ТТК №52	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕБАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>34,3</b>	<b>35,8</b>	<b>143,8</b>	<b>950,0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>60,1</b>	<b>61,7</b>	<b>257,8</b>	<b>1 787,8</b>	

Зав. производством



Утверждаю

Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №101	250	13,1	13,3	47,2	334,2	ТТК №101	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>18,9</b>	<b>19,2</b>	<b>98,5</b>	<b>635,3</b>		
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ТТК №2	100	1,1	0,0	2,3	13,6	ТТК №2	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	250	2,0	4,3	10,0	88,0	ТТК №47	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60	100/30	17,9	21,0	19,3	323,4	ТТК №60	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) ТТК №132	180	7,4	8,9	32,5	175,5	ТТК №132	
СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный) №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>960</b>	<b>37,9</b>	<b>35,4</b>	<b>141,1</b>	<b>961,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56,8</b>	<b>54,6</b>	<b>239,6</b>	<b>1 596,5</b>		
Зав. производством							