



Утверждено \_\_\_\_\_

Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

1 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>							
Яйцо вареное вкрутую №337	1 шт	7,9	7,1	0,4	97,5	337	2004
Каша молочная жидкая манная ТТК №83	200	6,5	9,2	25,7	178,7	ТТК №83	
Чай с сахаром и лимоном ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301	
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>524</b>	<b>19,2</b>	<b>16,7</b>	<b>70,5</b>	<b>474,0</b>		
<b>Обед</b>							
Отурец свежий ТТК №1	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК №1	
Суп картофельный с бобовыми (горох) ТТК №43	200	4,4	4,7	16,0	130,4	ТТК №43	
Рыбная поджарка ТТК №679	120	13,9	12,6	6,7	143,3	ТТК №679	
Рис отварной ТТК №69	150	3,8	12,4	38,9	283,3	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	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>30,3</b>	<b>30,5</b>	<b>132,0</b>	<b>879,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,5</b>	<b>47,2</b>	<b>202,5</b>	<b>1 353,1</b>		

Зав. производством \_\_\_\_\_



Утверждаю \_\_\_\_\_

Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 классов

2 Вариант

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная жидкая ячневая ТТК №789	200	6,5	9,2	25,7	178,7	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	50	3,9	1,5	25,1	129,5	ТТК № 178	
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>16,1</b>	<b>16,6</b>	<b>101,9</b>	<b>607,3</b>		
<b>Обед</b>							
Морковь отварная ТТК №128	60	1,2	0,1	4,0	24,0	ТТК №128	
Суп из овощей ТТК №205	200	1,9	2,6	12,8	99,0	ТТК №205	
Котлеты ТТК №61	90	12,7	17,7	18,7	240,5	ТТК №61	
Пюре картофельное ТТК №136	150	4,2	4,3	22,8	144,2	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 леблебяный	80	5,1	0,7	32,9	158,3	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>29,2</b>	<b>25,8</b>	<b>137,0</b>	<b>869,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,3</b>	<b>42,4</b>	<b>238,9</b>	<b>1 476,6</b>		

Зав. производством \_\_\_\_\_



Утверждено

Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

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 пшеница молочная вязкая ТТК №108	200	10,4	9,2	38,0	324,0	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>700</b>	<b>15,4</b>	<b>16,5</b>	<b>104,3</b>	<b>661,3</b>		
Обед							
Помидор свежий ТТК №2	60	0,6	0,0	1,4	8,2	ТТК №2	
Суп картофельный ТТК №87	200	2,8	2,9	9,3	78,7	ТТК №87	
Гречка по-купечески с филе куриным ТТК №468	150	17,8	27,0	33,5	376,7	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 пеклевалый	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>30,0</b>	<b>30,8</b>	<b>129,3</b>	<b>848,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,4</b>	<b>47,3</b>	<b>233,6</b>	<b>1 510,1</b>		

Зав. производством



Утверждено

Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная рисовая с творогом ТТК №653	200	7,8	13,0	30,2	225,8	ТТК №653	
Яйцо вареное вкрутую №637	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	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>524</b>	<b>20,4</b>	<b>20,5</b>	<b>74,8</b>	<b>519,1</b>		
Обед							
Огурец свежий ТТК №1	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК №1	
Щи из свежей капусты с картофелем ТТК №47	200	1,6	3,0	8,0	70,4	ТТК №47	
Фрикадельки мясные в соусе ТТК №60	90/30	16,5	19,5	17,4	298,5	ТТК №60	
Каша гречневая вязкая (гарнир) ТТК №132	150	6,2	7,4	27,1	146,3	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	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>32,1</b>	<b>30,7</b>	<b>118,8</b>	<b>820,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,5</b>	<b>51,2</b>	<b>193,6</b>	<b>1 339,6</b>		

Зав. производством



Утверждаю

Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

5 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>							
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) №101	100	1,9	9,2	8,0	123,2	101	2004
Омлет натуральный ТТК №72	150	15,3	18,9	24,4	249,4	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	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>21,9</b>	<b>35,8</b>	<b>76,7</b>	<b>634,5</b>		
<b>Обед</b>							
Морковь отварная ТТК №128	100	2,0	0,1	6,7	34,0	ТТК №128	
Суп из овощей ТТК №205	200	1,9	2,6	12,8	99,0	ТТК №205	
Пюре (1-й вариант) с соусом ТТК №65	90/30	10,6	16,8	17,3	208,9	ТТК №65	
Каша пшеничная вязкая (гарнир) ТТК №134	130	5,3	6,3	24,4	168,3	ТТК №134	
Компот из яблок 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 пеклеватый	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>26,4</b>	<b>26,6</b>	<b>123,5</b>	<b>792,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,3</b>	<b>62,4</b>	<b>200,2</b>	<b>1 427,2</b>		

Зав. производством





Утверждаю

Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 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>							
Яйцо вареное вкрутую №337	1 шт	7,9	7,1	0,4	97,5	337	2004
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом ТТК №103	200	8,7	13,7	28,4	220,6	ТТК №103	
Чай с сахаром каркаде ТТК №241	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №241	
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>524</b>	<b>21,3</b>	<b>21,2</b>	<b>73,0</b>	<b>513,9</b>		
<b>Обед</b>							
Морковь отварная ТТК №128	60	1,2	0,1	4,0	24,0	ТТК №128	
Суп картофельный с бобовыми (горох) ТТК №43	200	4,4	4,7	16,0	130,4	ТТК №43	
Тертель из мяса птицы ТТК №38	90	10,3	16,3	19,5	246,3	ТТК №38	
Макаронные изделия отварные ТТК №129	150	3,6	7,4	26,2	184,3	ТТК №129	
Компот из яблок 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 пеклепалый	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>28,1</b>	<b>29,5</b>	<b>140,3</b>	<b>926,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,4</b>	<b>50,7</b>	<b>213,3</b>	<b>1 440,7</b>		

Зав. производством



Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

7 Вариант

Примем 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	250	10,5	10,4	24,7	187,7	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>550</b>	<b>15,4</b>	<b>17,7</b>	<b>90,8</b>	<b>523,0</b>		
Обед							
Помидор свежий ТТК №2	60	0,6	0,0	1,4	8,2	ТТК №2	
Щи из свежей капусты с картофелем ТТК №47	200	1,6	3,0	8,0	70,4	ТТК №47	
Котлеты рубленые из птицы ТТК №62	90	12,6	14,6	14,4	232,6	ТТК №62	
Каша рисовая с овощами ТТК №180	150	7,6	12,1	35,6	224,7	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>820</b>	<b>31,0</b>	<b>30,8</b>	<b>130,4</b>	<b>864,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,4</b>	<b>48,5</b>	<b>221,2</b>	<b>1 387,6</b>		

Зав. производством \_\_\_\_\_



Утверждаю \_\_\_\_\_

Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 классов

8 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 молочная жидкая манная ТТК №83	200	6,5	9,2	25,7	178,7	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>500</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>83,1</b>	<b>518,1</b>		
<b>Обед</b>							
Отурец свежий ТТК №1	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК №1	
Суп из овощей ТТК №205	200	1,9	2,6	12,8	99,0	ТТК №205	
Плов из птицы ТТК №67	150	16,8	26,5	28,0	353,8	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>730</b>	<b>27,8</b>	<b>30,1</b>	<b>115,3</b>	<b>797,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43,2</b>	<b>45,9</b>	<b>198,4</b>	<b>1 315,8</b>		

Зав. производством \_\_\_\_\_



Утверждаю

Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

9 Вариант

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная вязкая ТТК №108	200	10,4	9,2	38,0	324,0	ТТК №108	
Бутерброд с повидлом ТТК №127	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3	ТТК №127	
Яйцо вареное вкрутую №337	1 штг	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>564</b>	<b>23,2</b>	<b>23,6</b>	<b>104,5</b>	<b>756,8</b>		
Обед							
Морковь отварная ТТК №128	60	1,2	0,1	4,0	24,0	ТТК №128	
Суп с макаронными изделиями ТТК №46	200	1,9	4,5	12,6	96,8	ТТК №46	
Рыбная поджарка ТТК №679	120	13,9	12,6	6,7	143,3	ТТК №679	
Рис отварной ТТК №69	150	3,8	12,4	38,9	283,3	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 лежалый	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>29,1</b>	<b>30,6</b>	<b>129,5</b>	<b>859,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,3</b>	<b>54,2</b>	<b>234,0</b>	<b>1 616,7</b>		

Зав. производством



Утверждаю



Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с 7-11 лет

10 Вариант

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша овсяная молочная вязкая ТТК №101	200	10,5	9,9	37,8	267,4	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>650</b>	<b>16,3</b>	<b>15,8</b>	<b>89,1</b>	<b>568,5</b>		
<b>Обед</b>							
Помидор свежий ТТК №2	60	0,6	0,0	1,4	8,2	ТТК №3	
Щи из свежей капусты с картофелем ТТК №47	200	1,6	3,0	8,0	70,4	ТТК №47	
Фрикадельки мясные в соусе ТТК №60	90/30	16,5	19,5	17,4	298,5	ТТК №60	
Каша гречневая вязкая (гарнир) ТТК №132	150	6,2	7,4	27,1	146,3	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>830</b>	<b>34,3</b>	<b>31,1</b>	<b>128,4</b>	<b>873,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50,6</b>	<b>46,9</b>	<b>217,5</b>	<b>1 441,7</b>		

Зав. производством