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

1 ness

|   |              | 1 день    |               |             |                |          |          |
|---|--------------|-----------|---------------|-------------|----------------|----------|----------|
|   | M            | Пз        | іщевые вещест | ва          | Энергетическая | № рецеп- | Сборник  |
| Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Белки, г  | Жиры, г       | Углеводы, г | ценность, ккал | туры     | рецептур |
|   |              | Завтрак   |               |             |                |          |          |
| Ласло сливочное №96                                   | 10           | 0,1       | 7,1           | 0,1         | 64,1           | 96       | 2004     |
| аша молочная манная жидкая с маслом №311              | 250 .        | 7,0       | 7,7           | 42,5        | 267,I          | 311      | 2004     |
| Пицо вареное вкрутую №337                             | 1            | 5,5       | 5,0           | 0,3         | 68,6           | 337      | 2004     |
| Сакао с молоком №382                                  | 200          | 3,8       | 3,0           | 24,5        | 141,1          | 382      | 2011     |
| Слеб пшеничный  | 70           | 5,1       | 0,4           | 34,0        | 160,8          |          |          |
| Итого за прием пищи:                                  | 575          | 21,5      | 23,2          | 101,4       | 701,7          |          |          |
| 1100 Sa Ilphem Illiani.                               |              | Н Завтрак |               |             |                |          |          |
| Фрукты свежие (яблоко) №338                           | 150          | 0,6       | 0,6           | 14,3        | 68,4           | 338      | 2011     |
| Ватрушка с творогом №741                              | 100          | 12,6      | 6,3           | 40,7        | 275,1          | 741      | 2004     |
| Чай с молоком или сливками (молоко) №378              | 200          | 1,7       | 1,3           | 17,3        | 86,7           | 378      | 2011     |
| Итого за прием пищи:                                  | 450          | 14,9      | 8,2           | 72,3        | 430,2          |          |          |
| итого за прием пищи;                                  |              | Обед      |               |             |                |          |          |
|   |              |           |               |             |                |          |          |
| От грам спанкий                                       | 100          | 1,6       | 0,1           | 8,9         | 42,8           |          |          |
| Огурец свежий   |              | -,-       | ,             |             |                |          |          |
| Суп картофельный с бобовыми (горок) №139              | 300          | 6.9       | 4,9           | 22,5        | 161,2          | 139      | 2004     |
| Рыба, тушенная в томате с овощами №374                | 200/50       | 38,6      | 7,0           | 5,6         | 241,8          | 374      | 2004     |
| Картофель отварной с маслом №518                      | 250          | 5,0       | 7,3           | 39,7        | 244,4          | 518      | 2004     |
| Компот из смеси сухофруктов ТТК №53                   | 200          | 0,4       |               | 20,4        | 84,0           | TTK №53  |          |
| Хлеб пшеничный  | 70           | 5,1       | 0,4           | 34,0        | 160,8          |          |          |
|   | 120          | 7,7       | 1,1           | 49,4        | 237,5          |          |          |
| Хлеб пеклеваный                                       | 1290         | 65.3      | 20,8          | 180,5       | 1 172,5        |          |          |
| Итого за прием пищи:                                  | 1270         | Полдник   |               |             |                |          |          |
| 45 V.220  | 150          | 2,2       | 0,8           | 30,6        | 139,7          | 338      | 2011     |
| Фрукты свежие (банан) №338                            | 200          | 0,6       | 0,2           | 22,9        | 100,9          | 707      | 2004     |
| Сок фруктовый (ананасоный) №707                       | 30           | 2,2       | 2,8           | 21,6        | 121,3          |          |          |
| Печенье   | 380          | 5,0       | 3,8           | 75,1        | 361,9          | 1        |          |
| Итого за прнем пищи:                                  | 360          | Ужин      | 1 -7-         |             |                |          |          |
|   |              | J JANI    |               |             |                |          |          |
| _   | 100          | 1,6       | 0,1           | 8,9         | 42,8           |          |          |
| Помидор свежий  | 100          | 1,0       | -,-           | 1 1         |                |          |          |
| A 20152 NA460   | 130/50       | 20,7      | 34,2          | 22,4        | 483,2          | 469      | 2004     |
| Фрикадельки мясные в соусе №469                       | 200          | 7,5       | 5,9           | 45,1        | 262,0          | 516      | 2004     |
| Макаронные изделия отварные (рожки) №516              | 200          | 0,2       | 1             | 15,0        | 60,5           | 685      | 2004     |
| Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №685 | 60           | 4,5       | 0.4           | 29,2        | 137,8          |          |          |
| Хлеб пшеничный  | 40           | 2,5       | 0,4           | 16,5        | 79,2           |          |          |
| Хлеб пеклеваный                                       | 780          | 37,0      | 41,0          | 137,1       | 1 065,5        |          |          |
| Итого за прием пищи: Всего за день:                   | /00          | 143,7     | 97,0          | 566,4       | 3 731,8        |          |          |

Утверждар Валентинов на выполня на выполня

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

|  |              | 2 день    |               |             |                | N. C.V   |                                       |
|--|--------------|-----------|---------------|-------------|----------------|----------|---------------------------------------|
|  |              |           | іщевые вещест | гва         | Энергетическая | № рецеп- | Сборник                               |
| Прием пиши, наименование блюда                     | Масса порции | Белки, г  | Жиры, г       | Углеводы, г | ценность, ккал | туры     | рецептур                              |
|  |              | Завтрак   |               |             |                |          |                                       |
| Каша молочная рисовая вязкая с маслом №302         | 250          | 6,7       | 7,6           | 54,5        | 313,0          | 302      | 2004                                  |
| Бутерброд с сыром №3                               | 15/5/30      | 5,7       | 8,2           | 14,7        | 156,6          | 3        | 2004                                  |
| Бутерброд с колбасой п/к №6                        | 30/40        | 8,0       | 12,6          | 15,5        | 207,5          | 6        | 2004                                  |
| Кофейный напиток на молоке №692                    | 200          | 2,3       | 1,3           | 25,9        | 123,5          | 692      | 2004                                  |
| Атого за прием пиши:                               | 570          | 22,7      | 29,7          | 110,6       | 800,6          |          |                                       |
|  |              | П Завтрак |               |             |                |          |                                       |
| Фрукты свежие (апельсин) №341                      | 150          | 1,4       | 0,3           | 11,8        | 62,6           | 341      | 2011                                  |
| Пирожок печеный с капустой №738                    | 100          | 6,7       | 6,9           | 34,0        | 228,6          | 738      | 2004                                  |
| Напиток лимонный ТТК №54                           | 200          | 0,1       |               | 16,7        | 69,5           | TTK №54  |                                       |
| Итого за приєм пищи:                               | 450          | 8,2       | 7,2           | 62,5        | 360,7          |          |                                       |
|  |              | Обед      |               |             |                |          |                                       |
| Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) №101 | 100          | 1,8       | 8,6           | 7,5         | 115,4          | 101      | 2004                                  |
| Суп из овощей №135                                 | 300          | 2,3       | 4,5           | 13,0        | 101,9          | 135      | 2004                                  |
| Котлеты, биточки, шницели №451                     | 100          | 15,2      | 14,5          | 13,9        | 246,7          | 451      | 2004                                  |
| Картофельное пюре с маслом №520                    | 250          | 5,4       | 7,7           | 35,6        | 232,9          | 520      | 2004                                  |
| Компот из изюма ТТК №51                            | 200          | 0,4       | 0,1           | 21,5        | 88,5           | TTK №51  |                                       |
| Хлеб пшеничный                                     | 70           | · 5,1     | 0,4           | 34,0        | 160,8          |          |                                       |
| Хлеб пеклеваный                                    | 120          | 7,7       | 1,1           | 49,4        | 237,5          |          |                                       |
| Итого за прием лиши:                               | 1140         | 37,9      | 36,9          | 174,9       | 1 183,7        |          | ]                                     |
|  |              | Полдник   |               |             |                |          |                                       |
| Фрукты свежие (яблоко) №338                        | 150          | 0,6       | 0,6           | 14,3        | 68,4           | 338      | 2011                                  |
| Сок фруктовый (мультифруктовый) №707               | 200          | 0,6       |               | 32,0        | 131,9          | 707      | 2004                                  |
| Кекс столичный №793                                | 100          | 6,4       | 19,2          | 59,7        | 441,8          | 793      | 2004                                  |
| Итого за прием пищи:                               | 450          | 7,6       | 19,8          | 106,0       | 642,1          | <u> </u> | <u> </u>                              |
|  |              | Ужин      |               |             |                |          | · · · · · · · · · · · · · · · · · · · |
| лапшевник с творогом с соусом молочным (сладким)   | 300/50       | 27,6      | 18,8          | 73,5        | 578,0          | 208/596  | 2011/2004                             |
| Печенье  | 50           | 3,7       | 4,8           | 36,1        | 202,2          |          |                                       |
| Чай с сахаром и лимоном №686                       | 200/15/8     | 0,3       |               | 15,2        | 63,0           | 686      | 2004                                  |
| Хлеб пшеничный                                     | 70           | 5,1       | 0,4           | 34,0        | 160,8          |          |                                       |
| Итого за прием пищи:                               | 693          | 36,7      | 24,0          | 158,8       | 1 004,0        |          |                                       |
|  |              |           | 117.6         | 612.0       | 3 001 1        | 1        | 1                                     |

113,1

117,6

612,8

Зав. производством

Всего за день:

3 991,1

Утверждаю\_

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

|   |                | 3 день           |              |             |                |                  | Сборник  |
|---|----------------|------------------|--------------|-------------|----------------|------------------|----------|
|   |                | Пи               | щевые вещест |             | Энергетическая | № рецеп-<br>туры | рецептур |
| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции   | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г | ценность, ккал | Туры             |          |
|   |                | Завтрак          |              |             |                | 302              | 2004     |
| аша молочная пшенная вязкая с маслом №302 | 250            | 9,5              | 8,8          | 54,1        | 334,1          | 1                | 2011     |
|   | 30/10          | 2,3              | 7,5          | 14,7        | 135,0          | 97               | 2004     |
| лерброд с маслом №1/2011                  | 20 .           | 4,5              | 5,7          |             | 70,6           |                  | 2011     |
| ыр порция №97                             | 200            | 1,7              | 1,3          | 17,3        | 86,7           | 378              | 2011     |
| ай с молоком или сливками (молоко) №378   | 40             | 3,0              | 0,2          | 19,5        | 91,9           |                  |          |
| леб пшеничный                             | 550            | 21,0             | 23,5         | 105,6       | 718,3          | ļ                |          |
| того за прием пищи:                       |                | <b>И</b> Завтрак |              |             |                | 2.2              | 2011     |
|   | 150            | 0,6              | 0,6          | 14,3        | 68,4           | 338              | 2011     |
| рукты свежие (яблоко) №338                | 100            | 6,2              | 6,0          | 39,2        | 237,8          | 738              | 2004     |
| ирожок печеный с картофелем №738          | 200            | 0,6              | 0,2          | 18,7        | 89,0           | TTK №50          |          |
| апиток из плодов шиповника ТТК №50        | 450            | 7,4              | 6,8          | 72,2        | 395,2          | ļ                |          |
| того за прием пищи:                       | 430            | Обед             |              |             |                |                  |          |
| Іомидор свежий                            | 100            | 1,6              | 0,1          | 8,9         | 42,8           |                  |          |
|   |                | 7.0              | 3,0          | 23,1        | 132,9          | 133              | 2004     |
| уп картофельный №133                      | 300            | 3,0              | 26.5         | 16,8        | 380,0          | 498              | 2004     |
| Сотлеты рубленные из птицы №499           | 130            | 5,1              | 10.3         | 28,2        | 228,5          | 541              | 2004     |
| Рагу овощное №541                         | 250            |                  | 0,1          | 14.2        | 59,2           | TTK №52          |          |
| Сомпот из свежих плодов ТТК №52           | 200            | 0,1              | 0.4          | 34,0        | 160,8          |                  |          |
| Хлеб пшеничный                            | 70             | 5,1              | 1.1          | 49,4        | 237,5          |                  |          |
| Хлеб пеклеваный                           | 120            | 7,7              | 41.5         | 174,6       | 1 241,7        |                  |          |
| Итого за прием пищи:                      | 1170           | 41,4             | 41,5         | 27.4,0      |                |                  |          |
|   |                | Полдник          | 0,8          | 30,6        | 139.7          | 338              | 2011     |
| Фрукты свежие (банан) №338                | 150            | 2,2              |              | 17,7        | 80.3           | 707              | 2004     |
| Сок фруктовый (яблочный) №707             | 180            | 0,9              | 0,2          | 55,1        | 299,7          | 766              | 2004     |
| Плюшка (сдоба обыкновенная) №766          | 100            | 8,0              | 4,6          | 103,4       | 519,7          |                  |          |
| Итого за прием пищи:                      | 430            | 11,1             | 5,6          | 105,4       | 227            |                  |          |
| B1010 22 11                               |                | Ужин             |              |             |                |                  |          |
| Огурец свежий                             | 100            | 1,6              | 0,1          | 8,9         | 42,8           |                  |          |
|   | 200            | 37.7             | 2,1          | 0,7         | 173,6          | 371              | 2004     |
| Рыба припущенная №371                     | 200            | 5,0              | 7,0          | 52,2        | 291,5          | 511              | 2004     |
| Рис отварной №511                         |                | 0,1              |              | 16,7        | 69,5           | TTK №54          |          |
| Напиток лимонный ТТК №54                  | 200            | 5,1              | 0,4          | 34,0        | 160,8          |                  |          |
| Хлеб пшеничный                            | 70             | 2,5              | 0.4          | 16,5        | 79,2           |                  |          |
| Хлеб пеклеваный                           | 40             | 52,0             | 10,0         | 129,0       | 817,4          |                  |          |
| Итого за прием пищи:                      | 810            |                  | -            |             |                |                  |          |
|   | Дополнительное |                  |              | 19.0        | 91.2           | 338              | 2011     |
| Яблоко свежее №338                        | 200            | 8,0              | 0,8<br>87,4  | 584,8       | 3 692,3        |                  |          |

Утверждаю Валентиновна

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

4 день

| Thursday, named and a first-                          |                   | n.             | ишевые вещест           | ва          | Энергетическая | № рецеп- | Сборник  |
|---|-------------------|----------------|-------------------------|-------------|----------------|----------|----------|
| Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции      | Белки, г       | Жиры, г                 | Углеводы, г | ценность, ккал | туры     | рецептур |
|   |                   | Завтрак        |                         |             |                |          |          |
| Каша молочная манная жидкая с маслом №311             | 250               | 7,0            | 7,7                     | 42,5        | 267,1          | 311      | 2004     |
| Бутерброды с джемом или повидлом №2                   | 30/10/40          | 2,5            | 7,3                     | 39,9        | 230,0          | 2        | 2004     |
| Колбаса (порциями) №99                                | 40                | 5,7            | 12,3                    | 0,9         | 137,3          | 99       | 2004     |
| Какао с молоком №382                                  | 200               | 3,8            | 3,0                     | 24,5        | 141,1          | 382      | 2011     |
| Хлеб пшеничный  | 30                | 2,2            | 0,2                     | 14,6        | 68,9           |          |          |
| Итого за прием пищи:                                  | 600               | 21,2           | 30,5                    | 122,4       | 844,4          |          |          |
|   |                   | II Завтрак     |                         |             |                |          |          |
| Фрукты свежие (апельсин) №341                         | 150               | 1,4            | 0,3                     | 11,8        | 62,6           | 341      | 2011     |
| Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №685 | 200               | 0,2            |                         | 15,0        | 60,5           | 685      | 2004     |
| Булочка Веснушка (с изюмом) №773                      | 75                | 5,9            | 4,3                     | 42,8        | 238,0          | 773      | 2004     |
| Итого за прием пищи:                                  | 425               | 7,5            | 4,6                     | 69,6        | 361,1          |          |          |
| in or or a representation                             |                   | Обед           |                         |             |                |          |          |
|   |                   |                |                         |             |                |          |          |
| Огурец свежий   | 100               | 1,6            | 0,1                     | 8,9         | 42,8           |          |          |
| Щи из свежей капусты с картофелем №124                | 300               | 2,2            | 4,5                     | 10,3        | 90,8           | 124      | 2004     |
| Фрикадельки мясные в соусе №469                       | 130/50            | 20,7           | 34,2                    | 22,4        | 483,2          | 469      | 2004     |
| Каша гречневая вязкая №302                            | 250               | 7,5            | 7,7                     | 33,6        | 234,0          | 302      | 2004     |
| Компот из смеси сухофруктов ТТК №53                   | 200               | 0,4            |                         | 20,4        | 84,0           | TTK №53  |          |
| Хлеб пшеничный  | 70                | 5,1            | 0,4                     | _34,0       | 160,8          |          |          |
| Хлеб пеклеваный                                       | 120               | 7,7            | 1,1                     | 49,4        | 237,5          |          |          |
| Итого за прием пищи:                                  | 1220              | 45,2           | 48,0                    | 179,0       | 1 333,1        |          |          |
|   |                   | Полдник        |                         |             |                |          |          |
| Фрукты свежие (яблоко) №338                           | 150               | 0,6            | 0,6                     | 14,3        | 68,4           | 338      | 2011     |
| Сок фруктовый (ананасовый) №707                       | 200               | 0,6            | 0,2                     | 22,9        | 100,9          | 707      | 2004     |
| Печенье   | 30                | 2,2            | 2,8                     | 21,6        | 121,3          |          |          |
| Итого за прием пищи:                                  | 380               | 3,4            | 3,6                     | 58,8        | 290,6          |          |          |
|   |                   | Ужин           |                         |             |                |          |          |
| Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) №101    | 100               | 1,8            | 8,6                     | 7,5         | 115,4          | 101      | 2004     |
| Макаронник с печенью №479                             | 300               | 28,6           | 21,9                    | 71,2        | 596,9          | 479      | 2004     |
| Чай с сахаром каркаде №685                            | 200               | 0,2            |                         | 15,0        | 60,5           | 685      | 2004     |
| Хлеб пшеничный  | 70                | 5,1            | 0,4                     | 34,0        | 160,8          |          |          |
| Хлеб пеклеваный                                       | 40                | 2,5            | 0,4                     | 16,5        | 79,2           |          |          |
| Итого за прием пищи:                                  | 710               | 38,2           | 31,3                    | 144,2       | 1 012,8        |          |          |
| ,   | Дополнительное пи | тание (к одном | <b>чу из приём</b> ов п | ищи)        |                |          |          |
| Сок фруктовый (мультифруктовый) №707                  | 200               | 1,0            | 0,2                     | 19,6        | 83,4           | 707      | 2004     |
| Всего за день:  |                   | 115,5          | 118,0                   | 574,0       | 3 842,0        |          |          |

Зав. производством \_\_\_

Утверждаю\_

Валентиновна

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

5 день

|   |              | 5 день     |              |             |                |          |           |
|---|--------------|------------|--------------|-------------|----------------|----------|-----------|
|   |              | Πı         | шевые вещест | ва          | Энергетическая | № peuen- | Сборник   |
| Прием пищи, наименование блюда                                    | Масса порции | Белки, г   | Жиры, г      | Углеводы, г | ценность, ккал | туры     | рецептур  |
|   |              | Завтрак    |              |             |                |          |           |
| (онсервы овощные закусочные (икра кабачковая) №101                | 100          | 1,8        | 8,6          | 7,5         | 115,4          | 101      | 2004      |
| Омлет натуральный №340-   | 270          | 27,0       | 37,5         | 5,2         | 467,7          | 340      | 2004      |
| омлет натуральный леэчо<br>Масло сливочное №96                    | 10           | 0,1        | 7,1          | 0,1         | 64,1           | 96       | 2004      |
|   | 20           | 4,5        | 5,7          |             | 70,6           | 97       | 2004      |
| Сыр порция №97  | 200          | 2,3        | 1,3          | 25,9        | 123,5          | 692      | 2004      |
| Кофейный напиток на молоке №692                                   | 70           | 5,1        | 0.4          | 34,0        | 160,8          |          |           |
| Хлеб пшеничный  | 670          | 40,8       | 60,6         | 72,7        | 1 002,1        |          |           |
| Ятого за прием пищи:  | 0,0          | 11 Завтрак |              |             |                |          |           |
|   | 150          | 0,6        | 0,6          | 14.3        | 68,4           | 338      | 2011      |
| Фрукты свежие (яблоко) №338                                       | 100          | 12,6       | 6,3          | 40.7        | 275,1          | 741      | 2004      |
| Ватрушка с творогом №741  | 200          | 0,1        |              | 16,7        | 69,5           | TTK №54  |           |
| Напиток лимонный ТТК №54  | 450          | 13.3       | 6,9          | 71,7        | 413,0          |          |           |
| Итого за прием пищи:  | 430          | Обел       |              |             |                |          |           |
|   | 100          | 2,6        | 7,9          | 12,8        | 134,8          | 78       | 2004      |
| Икра морковная №78  | 300          | 2,3        | 4,5          | 13,0        | 101,9          | 135      | 2004      |
| Суп из овощей №135  | 130/50       | 19.0       | 24,2         | 21,4        | 378,6          | 461/363K | 2004/2016 |
| Тефтели (1-й вариант) с соусом томатным №461/363К                 | 200          | 5,4        | 6.4          | 31,0        | 202,3          | 302      | 2004      |
| Каша пшенная вязкая №302  | 200          | : 0,1      | 9,1          | 28.2        | 110,3          | 647      | 2004      |
| Кисель из повидла №647  | 70           | 5,1        | 0.4          | 34.0        | 160,8          |          |           |
| Хлеб пшеничный  | 120          | 7,7        | 1,1          | 49,4        | 237.5          |          |           |
| Хлеб пеклеваный   |              | 42,2       | 44,5         | 189,8       | 1 326,2        |          |           |
| Итого за прием пищи:  | 1170         | Полдник    | 44,0         | 107,0       |                |          |           |
|   |              | Полдник    |              |             | 11/52          |          |           |
| Вареники ленивые отварные с соусом молочным (сладким)<br>№218/596 | 200/50       | 32,0       | 17,5         | 38,2        | 445,7          | 218/596  | 2011/2004 |
| Фрукты свежие (банан) №338  | 150          | 2,2        | 0,8          | 30,6        | 139,7          | 338      | 2011      |
| Сок фруктовый (мультифруктовый) №707                              | 180          | 0,5        |              | 28,8        | 118,7          | 707      | 2004      |
| Итого за прием пиши:  | 580          | 34,7       | 18,3         | 97,6        | 704,1          | 1        |           |
| итого за прием пиши.  |              | Ужин       |              |             |                |          |           |
|   | 150          | 2,4        | 0,2          | 13,4        | 64,2           |          |           |
| Помидор свежий  |              |            |              |             |                |          | 200:      |
| Птица, тушенная в соусе с овощами №488                            | 300          | 25,1       | 33,5         | 21,4        | 489,1          | 488      | 2004      |
| Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №685             | 200          | 0,2        |              | 15,0        | 60,5           | 685      | 2004      |
| Хлеб пшеничный  | 60           | 4,5        | 0,4          | 29,2        | 137,8          | -        | -         |
| Хлеб пеклеваный   | 40           | 2,5        | 0,4          | 16,5        | 79,2           |          |           |
|   | 750          | 34,7       | 34,5         | 95,5        | 830,8          |          |           |
| Итого за прием пищи: Всего за день:                               |              | 165,7      | 164,8        | 527,3       | 4 276,2        |          |           |

Утверждаю Ватракова Опыга Вазентиновна Вазентиновна

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

|  |              | 6 день    |              |             | Энергетическая | № рецеп- | Сборник  |
|--|--------------|-----------|--------------|-------------|----------------|----------|----------|
| 5  | Масса порции |           | щевые вещест | 7           | ценность, ккал | туры     | рецептур |
| Прием пищи, наименование блюда                                     | Macca nopa   | Белки, г  | Жиры, г      | Углеводы, г |                |          |          |
|  |              | Завтрак   |              | 54.1        | 334,1          | 302      | 2004     |
| аша молочная пшенная вязкая с маслом №302                          | 250 .        | 9.5       | 8,8          | 54,1        | 230,8          | 3        | 2004     |
| утерброд с сыром №3  | 20/10/40     | 7,7       | 13,4         | 19,6        | 60,5           | 685      | 2004     |
| Гай с сахаром каркаде №685   | 200          | 0,2       |              | 15,0        | 68.9           | 003      |          |
| Спеб пшеничный   | 30           | 2,2       | 0,2          | 14,6        |                |          |          |
|  | 550          | 19,6      | 22,4         | 103,3       | 694,3          | 1        |          |
| Атого за прием пищи:   |              | П Завтрак |              |             |                | 341      | 2011     |
| ( No.241   | 150          | 1,4       | 0,3          | 11,8        | 62,6           | 738      | 2004     |
| <b>Т</b> рукты свежие (апельсин) №341                              | 100          | 6,7       | 6,9          | 34,0        | 228,6          |          | 2004     |
| Тирожок печеный с капустой №738                                    | 200          | 0,6       | 0,2          | 18,7        | 89.0           | TTK №50  |          |
| Напиток из плодов шиповника ТТК №50                                | 450          | 8,7       | 7,4          | 64,5        | 380,2          |          |          |
| Итого за прием пищи:   | 1            | Обед      |              |             |                |          | Τ        |
| Помидор свежий   | 100          | 1,6       | 0,1          | 8,9         | 42,8           |          |          |
| 100m20p  |              |           | 3,1          | 24,1        | 138,1          | 140      | 2004     |
| Суп картофельный с макаронными изделиями №140                      | 300          | 3,4       | 18,1         | 15,6        | 279.8          | TTK №34  |          |
| Сиченики Рябушка ТТК №34   | 100          | 13,8      | 7,3          | 39.7        | 244,4          | 518      | 2004     |
| Картофель отварной с маслом №518                                   | 250          | 5,0       |              | 14,2        | 59.2           | TTK №52  |          |
| Компот из свежих плодов ТТК №52                                    | 200          | 0,1       | 0,1          | 34.0        | 160,8          |          |          |
| Хлеб пшеничный   | 70           | 5,1       | 0,4          | 49.4        | 237,5          |          |          |
| Хлеб пеклеваный  | 120          | 7,7       | 1,1          | 185,9       | 1 162,6        |          |          |
| Итого за прием пищи:   | 1140         | 36,7      | 30,2         | 105,7       | 1 1 1 1 1      |          |          |
| 117070 32 1911   |              | Полдник   | 0.5          | 14,3        | 68.4           | 338      | 2011     |
| Фрукты свежне (яблоко) №338  | 150          | 0,6       | 0,6          | 55,1        | 299.7          | 766      | 2004     |
| Плюшка (сдоба обыкновенная) №766                                   | 100          | 8,0       | 4,6          | 23,1        | 104.8          | 707      | 2004     |
| Сок фруктовый (апельсиновый) №707                                  | 180          | 1,3       | 0,2          | 92,5        | 472.9          |          |          |
| Итого за прием пищи:   | 430          | 9,9       | 5,4          | 92,3        | 17.47          |          |          |
| ELUID ON APPLICATION   |              | Ужин      |              |             |                |          |          |
| Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным (сладким) 16315/596 | 300/50       | 18,2      | 14,8         | 96,8        | 594,2          | 315/596  | 2004     |
|  | 50           | 3,7       | 4,8          | 36,1        | 202,2          | 378      | 201      |
| Печенье  | 200          | 1.7       | 1,3          | 17,3        | 86,7           | 3/8      | 201      |
| Чай с молоком или сливками (молоко) №378                           | 70           | 5,1       | 0,4          | 34,0        | 160,8          |          |          |
| Хлеб пшеничный   | 670          | 47,2      | 39,3         | 165,6       | 1 209,9        |          |          |
| Итого за прием пищи:   | 914          | 122,1     | 104,7        | 611,8       | 3 919,9        |          |          |

AN IIPEAN Утверждаю\_ Ольга Валентиновна | 7

Энергетическая

Сборник

2004

2004

2004

2004

2004

707

738

78

492

685

80,3

237,8

457,8

210,9

681,8

60,5

160,8

98,9

1 212,9

3 693,3

17,7

39,2

87,5

21,4

54.4

15,0

34,0

20,6

145,4

552,1

0,2

6,0

7,0

11,8

37,7

0,4

0.4

50,3

111,2

№ рецеп-

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

7 день

Пищевые вещества

туры рецептур ценность, ккал Масса порции Углеводы, г Прием пищи, наименование блюда Жиры, г Белки, г Завтрак 2011 135,0 7,5 14.7 2,3 30/10 Бутерброд с маслом №1/2011 2004 135,1 161 5,4 16,2 5.2 250 Суп молочный с крупой (геркулесовой) №161 97 2004 70,6 5.7 4,5 20 Сыр порция №97 2011 382 24,5 141.1 3.0 3,8 200 Какао с молоком №382 91.9 19,5 0.2 3,0 40 Хлеб пшеничный 573,7 74,9 21,8 18.8 550 Итого за прием пищи: **II Завтра**к 2011 338 14,3 68,4 0,6 0,6 150 Фрукты свежие (яблоко) №338 202,2 36,1 4.8 50 3,7 378 2011 Печенье 86.7 17,3 1,7 1,3 200 Чай с молоком или сливками (молоко) №378 357,3 67,7 6,7 6,0 400 Итого за прием пищи: Обед 42,8 8,9 0.1 100 1,6 Огурец свежий 2004 133 132,9 23.1 3,0 300 3,0 Суп картофельный №133 451 2004 246.7 14,5 13.9 15,2 100 Котлеты, биточки, шницели №451 2004 302 186,9 26,9 6,0 6,3 200 Каша гречневая вязкая №302 TTK №53 84,0 20,4 0,4 200 Компот из смеси сухофруктов ТТК №53 160,8 34,0 0.4 70 5,1 Хлеб пшеничный 237,5 1,1 49,4 7.7 120 Хлеб пеклеваный 1 091,6 176,6 25,4 39,0 1090 Итого за прием пищи: Полдник 2011 338 139,7 30,6 2,2 0.8 150

0,9

6,2

9,3

Ужин

3,9

30,7

0,2

5,1

3,2

43,1

116,2

180

100

430

150

300

200

70

50

770

Зав. производством

Итого за прием пищи:

Фрукты свежие (банан) №338

Итого за прием пищи:

Икра свекольная №78

Плов из птицы №492

Хлеб пшеничный

Хлеб пеклеваный

Всего за день:

Чай с сахаром каркаде №685

Сок фруктовый (яблочный) №707

Пирожок печеный с картофелем №738

Утверждаю Батракова Ольга Валентиновна С 2

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

|  |              | 8 день     |               |             |                |          |           |
|--|--------------|------------|---------------|-------------|----------------|----------|-----------|
|  |              | Det        | щевые вещест  | ва          | Энергетическая | № рецеп- | Сборник   |
| Прием пищи, наименование блюда                           | Масса порции | Белки, г   | Жиры, г       | Углеводы, г | ценность, ккал | туры     | pedettijp |
|  |              | Завтрак    |               |             |                |          | 2011      |
| H 6  | 250          | 6,8        | 8,0           | 43,0        | 271,0          | 175      | 2004      |
| ипа вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175 | 1            | 5,5        | 5,0           | 0,3         | 68,6           | 337      | 2004      |
| йцо вареное вкрутую №337                                 | 10           | 0.1        | 7.1           | 0,1         | 64,1           | 96       |           |
| асло сливочное №96                                       | 200          | 2,3        | 1,3           | 25,9        | 123,5          | 692      | 2004      |
| офейный напиток на молоке №692                           | 70           | 5.1        | 0,4           | 34,0        | 160,8          |          |           |
| леб пшеничный  | 575          | 19,8       | 21,8          | 103,3       | 688,0          |          |           |
| того за прием пищи:                                      | 3/3          | 11 Завтрак |               |             |                |          |           |
|  | 160          | 1.4        | 0,3           | 11,8        | 62,6           | 341      | 2011      |
| рукты свежие (апельсин) №341                             | 150          | 12.6       | 6,3           | 40,7        | 275,1          | 741      | 2004      |
| атрушка с творогом №741                                  | 100          | 0.4        | 0,1           | 21,5        | 88,5           | TTK Nº51 |           |
| омпот из изюма ТТК №51                                   | 200          |            | 6,7           | 74,0        | 426,2          |          |           |
| Ітого за прием пиши:                                     | 450          | 14,4       | 0,7           |             |                |          |           |
|  |              | Обед       | 1             |             |                |          |           |
| Іомидор свежий   | 100          | 1,6        | 0,1           | 8,9         | 42,8           |          |           |
|  | 200          | 6.9        | 4.9           | 22,5        | 161,2          | 139      | 2004      |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) №139                 | 300          | 32,5       | 32,6          | 28,7        | 539,3          | 436      | 2004      |
| Каркое по-домашнему №436                                 | 300          | 0.1        | 32,0          | 28.2        | 110,3          | 647      | 2004      |
| Кисель из повидла №647                                   | 200          |            | 0.4           | 34,0        | 160,8          |          |           |
| Хлеб пшеничный   | 70           | 5,1        | 1,1           | 49,4        | 237,5          |          |           |
| Хлеб пеклеваный  | 120          | 7,7        | 39,1          | 171,7       | 1 251,9        | 1        |           |
| Итого за прием пиши:                                     | 1090         | 53,9       | 39,1          | 1713        |                |          |           |
| ETOTO SM APPLIANT  |              | Полдинк    |               |             |                |          | 2011/200  |
| Вареники ленивые отварные с соусом молочным (сладким)    | 200/50       | 32,0       | 17,5          | 38,2        | 445,7          | 218/596  | 2011/200  |
| N•218/596  | 150          | 0,6        | 0,6           | 14,3        | 68,4           | 707      | 2004      |
| Фрукты свежие (яблоко) №338 -                            | 180          | 0,5        | 0,2           | 20,6        | 90,8           | 707      | 2001      |
| Сок фруктовый (ананасовый) №707                          | 580          | 33,1       | 18,3          | 73,1        | 604,9          |          |           |
| Итого за прием пищи:                                     |              | Ужин       |               |             |                |          | 1         |
| Морковь отварная   | 150          | 2,4        | 0,2           | 13,4        | 64,2           |          |           |
|  |              | 72.7       | 40,5          | 7.1         | 524,9          | 493      | 2004      |
| Птица, тушенная в сметанном соусе №493                   | 120/120      | 32,7       | 7,7           | 35,6        | 232,9          | 520      | 2004      |
| Каттофельное пюре с маслом №520                          | 250          | 5,4        |               | 15.0        | 60,5           | 685      | 2004      |
| Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №685    | 200          | 0,2        | 0,4           | 34,0        | 160,8          |          |           |
| Хлеб пшеничный   | 70           | 5,1        | _             | 105,1       | 1 043,3        |          |           |
| Итого за прием пищи:                                     | 910          | 45,8       | 48,8<br>134,7 | 527,2       | 4 014.3        |          |           |

Зав. производством \_\_\_\_

M IAR

**Утверждаю** 

о валентиновна

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

| 9 день |                  |    |
|--------|------------------|----|
|        | Пишевые вещества | Эн |

|  |              | 9 день     | шевые веществ | 38          | Энергетическая | № рецеп- | Сборник<br>рецептур |
|--|--------------|------------|---------------|-------------|----------------|----------|---------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                                 | Масса порции | Белки, г   | Жиры, г       | Углеводы, г | ценность, ккал | туры     | penerryp            |
| прием пиши, написловия   |              | Завтрак    |               |             |                | 160      | 2004                |
|  | 250          | 5,6        | 4,8           | 21,0        | 150,7          | 160      | 2004                |
| уп молочный с макаронными изделиями №160                       | 20/10/40     | 7.7        | 13,4          | 19,6        | 230,8          | 3        | 2004                |
| утерброд с сыром №3  | 40           | 5,7        | 12,3          | 0,9         | 137,3          | 99       | 2011                |
| олбаса (порциями) №99  |              | 3.8        | 3,0           | 24,5        | 141,1          | 382      | 2011                |
| акао с молоком №382  | 200          | 2,2        | 0,2           | 14,6        | 68,9           |          |                     |
| леб пшеничный  | 30           | 25,0       | 33,7          | 80,6        | 728,8          |          |                     |
| Ітого за прнем пищи:   | 590          |            | 1             |             |                |          | 227                 |
| TO 0 3a Tipros   |              | II Завтрак | 0.6           | 14,3        | 68,4           | 338      | 2011                |
| ррукты свежие (яблоко) №338                                    | 150          | 0,6        | 2,8           | 21.6        | 121,3          |          |                     |
|  | 30           | 2,2        | 2,0           | 15,0        | 60,5           | 685      | 2004                |
| Іеченье<br>Іай с сахаром каркаде №685                          | 200          | 0,2        | 3,4           | 50,9        | 250,2          |          |                     |
|  | 380          | 3,0        | 3,4           | 200         |                |          | ,                   |
| Итого за прием пиши:   |              | Обед       | 7.0           | 12,8        | 134,8          | 78       | 2004                |
| Ma78   | 100          | 2,6        | 7,9           | 10.3        | 90,8           | 124      | 2004                |
| Икра морковная №78<br>Щи из свежей капусты с картофелем №124   | 300          | 2,2        | -             | 22,4        | 483.2          | 469      | 2004                |
| Щи из свежен капусты с картофенти                              | 130/50       | 20,7       | 34,2          | 52,2        | 291,5          | 511      | 2004                |
| Фрикадельки мясные в соусе №469                                | 200          | 5,0        | 7,0           | 14,2        | 59.2           | TTK №52  |                     |
| Рис отварной №511  | 200          | 0,1        | 0,1           | 34,0        | 160,8          |          |                     |
| Компот из свежих плодов ТТК №52                                | 70           | 5,1        | 0,4           | 49.4        | 237,5          |          |                     |
| Хлеб пшеничный   | 120          | 7,7        | 1,1           |             | 1 457,8        |          |                     |
| Хлеб пеклеваный  | 1170         | 43,4       | 55,2          | 195,3       | 1 45.16        | -        | -                   |
| Итого за прием пищи:   |              | Полдник    |               | 70.6        | 139.7          | 338      | 2011                |
|  | 150          | 2,2        | 8,0           | 30,6        | 116,4          | 707      | 2004                |
| Фрукты свежие (банан) №338                                     | 200          | 1,4        | 0,2           | 25,6        | 161,8          |          |                     |
| Сок фруктовый (апельсиновый) №707                              | 40           | 2,9        | 3,8           | 28,9        | 417,9          |          |                     |
| Печенье  | 390          | 6,5        | 4,8           | 85,1        | 417,9          | _1       |                     |
| Итого за прием пищи:   |              | Ужин       |               |             |                |          |                     |
|  | 100          | 1,6        | 0,1           | 8,9         | 42,8           |          |                     |
| Огурец свежий  |              | 27.7       | 2,1           | 0,7         | 173,6          | 371      | 2004                |
| Рыба припущенная №371  | 200          | 37,7       | 7,3           | 39,7        | 244,4          | 518      | 2004                |
| Рыба припущенная №511<br>Картофель отварной с маслом №518      | 250          | 5,0        | 1,3           | 16,7        | 69,5           | TTK №54  |                     |
| Картофель отварной с маслом 7-20-7<br>Напиток лимонный ТТК №54 | 200          | 0,1        | 0.4           | 29.2        | 137,8          |          |                     |
|  | 60           | 4,5        | 0,4           | 20,6        | 98,9           |          |                     |
| Хлеб пшеничный   | 50           | 3,2        |               | 115,8       | 767,0          |          |                     |
| Хлеб пеклеваный  | 860          | 52,1       | 10,3          | 527,7       | 3 621,7        |          |                     |
| Итого за прнем пищи:   |              | 130,0      | 107,4         | 341,1       |                |          |                     |



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

|   |              | 10 день    |              |             | Way of         | 14 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 1 |          |
|---|--------------|------------|--------------|-------------|----------------|--|----------|
|   |              |            | щевые вещест | ва          | Энергетическая | № рецеп-                                 | Сборник  |
| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Белки, г   | Жиры, г      | Углеводы, г | ценность, ккал | туры                                     | рецептур |
|   |              | Завтрак    |              |             |                |  |          |
| аша молочная манная жидкая с маслом №311                                | 250          | 7,0        | 7,7          | 42,5        | 267,1          | 311                                      | 2004     |
|   | 30/40        | 8.0        | 12,6         | 15,5        | 207,5          | 6  | 2004     |
| утерброд с колбасой п/к №6  | 20           | 4,5        | 5,7          |             | 70,6           | 97                                       | 2004     |
| ыр порция №97   | 200/15/8     | 0,3        |              | 15,2        | 63,0           | 686                                      | 2004     |
| ай с сахаром и лимоном №686   | 40           | 3.0        | 0,2          | 19,5        | 91,9           |  |          |
| (леб пшеничный  | 603          | 22.8       | 26,2         | 92,7        | 700,1          |  |          |
| Того за прием пищи:   | 000          | II Завтрак |              |             |                |  |          |
| ) W241  | 150          | 1.4        | 0.3          | 11,8        | 62,6           | 341                                      | 2011     |
| ррукты свежие (апельсин) №341   | 100          | 6,2        | 6,0          | 39,2        | 237,8          | 738                                      | 2004     |
| Тирожок печеный с картофелем №738                                       | 200          | 0,2        |              | 15,0        | 60,5           | 685                                      | 2004     |
| Най с сахаром каркаде №685  |              | 7,8        | 6.3          | 66.0        | 360,9          |  |          |
| Итого за прием пищи:  | 450          | Обед       | -            |             |                |  |          |
|   |              | Обед       |              |             |                |  |          |
| Помидор свежий  | 100          | 1,6        | 0,1          | 8,9         | 42,8           |  |          |
|   | 700          | 2,3        | 4,5          | 13,0        | 101,9          | 135                                      | 2004     |
| Суп из овощей №135  | 300          | 28,6       | 21.9         | 71,2        | 596,9          | 479                                      | 2004     |
| Макаронник с печенью №479   | 300          | 0,4        | 21,7         | 20,4        | 84,0           | TTK №53                                  |          |
| Компот из смеси сухофруктов ТТК №53                                     | 200          | 5,1        | 0.4          | 34,0        | 160,8          |  |          |
| Хлеб пшеничный  | 70           | 7,7        | 1.1          | 49,4        | 237,5          |  |          |
| Хлеб пеклеваный   | 120          | -          | 28,0         | 196,9       | 1 223,9        |  |          |
| Итого за прием пищи:  | 1090         | 45,7       | 20,0         | 1700        |                |  |          |
|   | 150          | Полдник    | 0,6          | 14,3        | 68,4           | 338                                      | 2011     |
| Фрукты свежие (яблоко) №338   | 150          | 0,6        | 0,0          | 32,0        | 131.9          | 707                                      | 2004     |
| Сок фруктовый (мультифруктовый) №707                                    | 200          | 2,2        | 2.8          | 21,6        | 121,3          |  |          |
| Печенье   | 30           |            | 3,4          | 67,9        | 321,6          |  |          |
| Итого за прием пиши:  | 380          | 3,4        | 5,4          | 7.0         |                |  |          |
|   |              | Ужин       |              |             | 25.04          |  | 2011/202 |
| Запеканка из творога с морковью с соусом молочным<br>(сладким) №224/596 | 300/50       | 36,7       | 32,8         | 78,2        | 760,2          | 224/596                                  | 2011/200 |
| Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №685                   | 200          | 0,2        |              | 15,0        | 60,5           | 685                                      | 2004     |
| Плюшка (сдоба обыкновенная) №766  | 50           | 3,8        | 2,3          | 27,8        | 151,0          | 766                                      | 2004     |
| Илюшка (едооа обыкновенная) 323 об<br>Хлеб пшеничный                    | 70           | 5,1        | 0,4          | 34,0        | 160,8          |  |          |
|   | 50           | 3,2        | 0,4          | 20,6        | 98,9           |  | +        |
| Хлеб пеклеваный   | 720          | 49,0       | 35,9         | 175,6       | 1 231,4        |  |          |
| Итого за прием пищи: Всего за день:                                     |              | 128,7      | 99,8         | 599,1       | 3 837,9        |  |          |

Утверждаю

/<u>№ 8</u>/ Батракова 8 8/ Опыта

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

| 1 | 1 | день |
|---|---|------|
|   |   |      |

|   |                   | 11 день        | -              |             |                | D4344 365 |          |
|---|-------------------|----------------|----------------|-------------|----------------|-----------|----------|
| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции      |                | щевые вещест   |             | Энергетическая | № рецеп-  | Сборнин  |
| присм пищи, наименование олюда                | macca nopum       | Белки, г       | Жиры, г        | Углеводы, г | ценность, ккал | туры      | рецептур |
|   |                   | Завтрак        |                |             |                |           |          |
| Яйцо вареное вкрутую №337                     | 1                 | 5,5            | 5,0            | 0,3         | 68,6           | 337       | 2004     |
| Каша молочная пшенная вязкая с маслом №302    | 250               | 9,5            | 8,8            | 54,1        | 334,1          | 302       | 2004     |
| Бутерброд с маслом №1/2011                    | 30/10             | 2,3            | 7,5            | 14,7        | 135,0          | 1         | 2011     |
| Кофейный напиток на молоке №692               | 200               | 2,3            | 1,3            | 25,9        | 123,5          | 692       | 2004     |
| Хлеб пшеничный                                | 40                | 3,0            | 0,2            | 19,5        | 91,9           |           |          |
| Итого за прием пищи:                          | 575               | 22,6           | 22,8           | 114,5       | 753,1          |           |          |
|   |                   | II Завтрак     |                |             |                |           |          |
| Фрукты свежие (яблоко) №338                   | 150               | 0,6            | 0,6            | 14,3        | 68,4           | 338       | 2011     |
| Тирожок печеный с капустой №738               | 100               | 6,7            | 6,9            | 34,0        | 228,6          | 738       | 2004     |
| Напиток лим <b>онный ТТК №</b> 54             | 200               | 0,1            |                | 16,7        | 69,5           | TTK №54   |          |
| Итого за прием пищи:                          | 450               | 7,4            | 7,5            | 65,0        | 366,5          |           |          |
|   |                   | Обед           |                |             |                |           |          |
|   |                   |                |                |             |                |           |          |
| Отурец свежий                                 | 100               | 1,6            | 0,1            | 8,9         | 42,8           |           |          |
| Суп картофельный с макаронными изделиями №140 | 300               | 3,4            | 3,1            | 24,1        | 138,1          | 140       | 2004     |
| Рыба, тушенная в томате с овощами №374        | 200/90            | 39,3           | 10,8           | 10,1        | 298,1          | 374       | 2004     |
| Картофель отварной с маслом №518              | 250               | 5,0            | 7,3            | 39,7        | 244,4          | 518       | 2004     |
| Кисель из повидла №647                        | 200               | 0,1            |                | 28,2        | 110,3          | 647       | 2004     |
| Хлеб пшеничный                                | 70                | 5,1            | 0,4            | 34,0        | 160,8          |           |          |
| Хлеб пеклеваный                               | 120               | 7,7            | 1,1            | 49,4        | 237,5          |           |          |
| Итого за прием пищи:                          | 1330              | 62,2           | 22,8           | 194,4       | 1 232,0        |           |          |
|   |                   | Полдник        |                | ,           | ·              |           |          |
| Фрукты свежие (банан) №338                    | 150               | 2,2            | 0,8            | 30,6        | 139,7          | 338       | 2011     |
| Сок фруктовый (яблочный) №707                 | 200               | 1,0            | 0,2            | 19,6        | 89,2           | 707       | 2004     |
| Булочка Веснушка №773                         | 100               | 7,6            | 5,3            | 58,2        | 317,2          | 773       | 2004     |
| Итого за прием пищи:                          | 450               | 10,8           | 6,3            | 108,4       | 546,1          |           |          |
|   |                   | Ужин           |                | -           |                |           |          |
|   |                   |                |                |             |                |           |          |
| Помидор свежий                                | 150               | 2,4            | 0,2            | 13,4        | 64,2           |           |          |
| Жаркое по-домашнему №436                      | 300               | 32,5           | 32,6           | 28,7        | 539,3          | 436       | 2004     |
| Чай с сахаром каркаде №685                    | 200               | 0,2            |                | 15,0        | 60,5           | 685       | 2004     |
| Хлеб пшеничный                                | 70                | 5,1            | 0,4            | 34,0        | 160,8          |           |          |
| Итого за прием пищи:                          | 720               | 40,2           | 33,2           | 91,1        | 824,8          |           |          |
|   | Дополнительное пи | гание (к одном | у из приёмов п | ищи)        |                |           |          |
| Сок фруктовый (яблочный) №707                 | 200               | 1,0            | 0,2            | 19,6        | 83,4           | 707       | 2004     |
| Всего за день:                                |                   | 143,2          | 92,6           | 573,4       | 3 722,5        |           |          |

Батракова Опьга Утверждаю\_ Валентиновна

## Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-те пет-

|   |               | 12 день          |               |              | Энергетическая | № рецеп- | Сборник  |
|---|---------------|------------------|---------------|--------------|----------------|----------|----------|
|   | Масса порции  | Пищевые вещества |               | Углеводы, г  | ценность, ккал | туры     | рецептур |
| Прием пищи, наименование блюда  | масса порции  | Белки, г         | Жиры, г       | 13131656,231 |                |          |          |
|   |               | Завтрак          |               | 16,2         | 135,1          | 161      | 2004     |
| У (   | 250           | 5,2              | 5,4           | 14,7         | 156,6          | 3        | 2004     |
| ун молочный с крупой (геркулесовой) №161                                | 15/5/30       | 5,7              | 8,2           | 15,5         | 207.5          | 6        | 2004     |
| утерброд с сыром №3   | 30/40         | 8,0              | 12,6          |              | 86,7           | 378      | 2011     |
| утерброд с колбасой п/к №6  | 200           | 1,7              | 1,3           | 17,3         | 585,9          |          |          |
| ай с молоком или сливками (молоко) №378                                 | 570           | 20,6             | 27,5          | 63,7         | 30,50          |          |          |
| Ітого за прием пищи:  |               | 11 Завтрак       |               | 1            | 62,6           | 341      | 2011     |
|   | 150           | 1,4              | 0,3           | 11,8         | 202.2          |          |          |
| рукты свежие (апельсин) №341  | 50            | 3,7              | 4,8           | 36,1         |                | 685      | 2004     |
| Теченье » се с  | 200           | 0,2              |               | 15,0         | 60,5           |          |          |
| най с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №685                   | 400           | 5,3              | 5,1           | 62,9         | 325,3          | 1        |          |
| Атого за прием пиши:  | 1 400         | Обел             |               |              |                | 78       | 2004     |
|   | 100           | 2.6              | 7,9           | 12,8         | 134,8          | 124      | 2004     |
| Икра морковная №78  | 300           | 2.2              | 4,5           | 10,3         | 90,8           | TTK №34  |          |
| Щи из свежей капусты с картофелем №124                                  | 100           | 13,8             | 18,1          | 15,6         | 279,8          | 520      | 2004     |
| Сиченики Рябушка ТТК №34  |               | 5,4              | 7,7           | 35,6         | 232,9          |          | 2001     |
| Картофельное пюре с маслом №520   | 250           | 0,1              | 0,1           | 14,2         | 59,2           | TTK №52  |          |
| Компот из свежих плодов ТТК №52   | 200           | 5.1              | 0,4           | 34,0         | 160,8          |          |          |
| Хлеб пшеничный  | 70            | 7,7              | 1,1           | 49,4         | 237,5          |          | -        |
| Хлеб пеклеваный   | 120           | 36,9             | 39,8          | 171,9        | 1 195,8        |          |          |
| Итого за прием пищи:  | 1140          | Полдник          |               |              |                |          | 2011     |
| M1010 sa ripricar massa   |               | 0,6              | 0,6           | 14,3         | 68,4           | 338      | 2004     |
| Фрукты свежие (яблоко) №338   | 150           | 1.4              | 0.2           | 25,6         | 116,4          | 707      | 2004     |
| Фрукты свежие (довельсиновый) №707<br>Сок фруктовый (апельсиновый) №707 | 200           | 7.3              | 11,4          | 58,9         | 373,7          | 769      | 2004     |
| Сок фруктовый (шелест.<br>Булочка домашияя №769                         | 100           |                  | 12,2          | 98,8         | 558,5          |          |          |
|   | 450           | 9,3              | 1242          |              |                |          |          |
| Итого за прием пищи:  |               | Ужин             |               |              | 594,2          | 315/596  | 2004     |
| сомсом молочным (сладким)   | 300/50        | 18,2             | 14,8          | 96,8         | 394,2          | 3,4      |          |
| Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным (сладким)                | 300.27        |                  |               | 16,7         | 69,5           | TTK №54  |          |
| №315/596  | 200           | 0,1              | 19,2          | 59,7         | 441,8          | 793      | 2004     |
| Напиток лимонный ТТК №54  | 100           | 6,4              |               | 34,0         | 160,8          |          |          |
| Кекс столичный №793   | 70            | 5,1              | 0,4           | 207,2        | 1 266,3        |          |          |
| Хлеб пшеничный  | 720           | 29,8             | 34,4          |              |                |          |          |
| Итого за прием пищи:  | Дополнительно | е питание (к одн | юму из приёмо | в пищи)      | 91,2           | 338      | 2011     |
|   | 200           | 0,8              | 0,8           | 19,0         |                |          |          |
| Яблоко свежее №338  |               | 101,9            | 119,0         | 604,5        | 3 931,0        |          |          |

Зав. производством \_\_\_



Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 пет

|   | 13 день      |            |              |             | JQ434          |                  |                     |
|---|--------------|------------|--------------|-------------|----------------|------------------|---------------------|
|   |              | Пи         | щевые вещест | ва          | Энергетическая | № рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Белки, г   | Жиры, г      | Углеводы, г | ценность, ккал |                  |                     |
|   |              | Завтрак    |              |             |                |                  | 2004                |
| Онсервы овощные закусочные (икра кабачковая) №101   | 100          | 1,8        | 8,6          | 7,5         | 115,4          | 101              | 2004                |
|   | 270          | 27,1       | 37,5         | 5,2         | 467,8          | 340              | 2004                |
| Омлет натуральный №340  | 120          | 12,8       | 27,8         | 0,5         | 303,8          | 413              | 2004                |
| Сосиска отварная №413   | 200          | 3,8        | 3,0          | 24,5        | 141,1          | 382              | 2011                |
| Сакао с молоком №382  | 70           | 5,1        | 0,4          | 34,0        | 160,8          |                  |                     |
| Клеб пшеничный  | 760          | 50,6       | 77,3         | 71,7        | 1 188,9        |                  | L                   |
| того за прием пищи:   |              | II Завтрак |              |             |                |                  |                     |
| , W. 200  | 150          | 0,6        | 0,6          | 14,3        | 68,4           | 338              | 2011                |
| Фрукты свежие (яблоко) №338   | 100          | 8,0        | 4,6          | 55,1        | 299,7          | 766              | 2004                |
| Плошка (сдоба обыкновенная) №766  | 200          | 0,4        | 0,1          | 21,5        | 88,5           | TTK №51          |                     |
| Компот из изюма ТТК №51   | 450          | 9,0        | 5,3          | 90,9        | 456,6          |                  |                     |
| Итого за прием пищи:  | 450          | Обед       |              |             |                |                  |                     |
| Огурец свежий   | 100          | 1,6        | 0,1          | 8,9         | 42,8           | 139              | 2004                |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) №139  | 300          | 6,9        | 4,9          | 22,5        | 161,2          |                  | 2004                |
| Котлеты, биточки, шницели №451  | 100          | 15,2       | 14,5         | 13,9        | 246,7          | 451<br>516       | 2004                |
| макаронные изделия отварные (рожки) №516  | 180          | 6,6        | 5,3          | 40,5        | 235,5          |                  | 2004                |
| макаронные изделия отварные (рожка) учество из смеси сухофруктов ТТК №53  | 200          | 0,4        |              | 20,4        | 84,0           | TTK №53          |                     |
| Хлеб пшеничный  | 70           | 5,1        | 0,4          | 34,0        | 160,8          |                  |                     |
|   | 120          | 7,7        | 1,1          | 49,4        | 237,5          |                  | -                   |
| Хлеб пеклеваный   | 1070         | 43,5       | 26,3         | 189,6       | 1 168,5        |                  |                     |
| Итого за прием пищи:  |              | Полдник    |              |             |                | 220              | 2011                |
| (60uan) Nr338   | 150          | 2,2        | 0,8          | 30,6        | 139,7          | 338              | 2004                |
| Фрукты свежие (банан) №338<br>Сок фруктовый (мультифруктовый) №707  | 200          | 0,6        |              | 32,0        | 131,9          | 707              | 2004                |
| Сок фруктовый (мультифруктовый) 14.107<br>Пирожок печеный с картофелем №738   | 100          | 6,2        | 6,0          | 39,2        | 237,8          | 738              | 2004                |
|   | 450          | 9,0        | 6,8          | 101,8       | 509,4          |                  |                     |
| Итого за прием пиши:  |              | Ужин       |              |             |                | 1001633          | 2004                |
| Запеканка из печени с рисом с соусом сметанным №482/600   | 300/50       | 46,7       | 44,0         | 47,4        | 773,8          | 482/600          | 2004                |
| Запеканка из печени с рисом с соусом сметальны зетом. №685<br>Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №685 | 200          | 0,2        |              | 15,0        | 60,5           | 685              | 2004                |
|   | 60           | 4,5        | 0,4          | 29,2        | 137,8          |                  | -                   |
| Хлеб пшеничный  | 610          | 51,4       | 44,4         | 91,6        | 972,1          |                  | +                   |
| Итого за прием пищи:  |              | 163,5      | 160,1        | 545,6       | 4 295,5        |                  |                     |

**Утверждаю** 

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

|  | 72.65 |  |
|--|-------|--|
|  |       |  |

|   |              | 14 день    |              |             | - Aller        | 0133      |          |
|---|--------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|----------|
|   | ***          | П          | пцевые вещес | гва         | Энергетическая | Ne penen- | Сборник  |
| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Белки, г   | Жиры, г      | Углеводы, г | ценность, ккал | туры      | рецептур |
|   |              | Завтрак    |              |             |                |           |          |
| Саша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175                       | 250          | 6,8        | 8,0          | 43,0        | 271,0          | 175       | 2011     |
| ър поршия №97   | 20           | 4,5        | 5,7          |             | 70,6           | 97        | 2004     |
| ыр поршия жээт<br>Бутерброды с джемом или повидлом №2                           | 30/10/40     | 2,5        | 7.3          | 39,9        | 230,0          | 2         | 2004     |
| утеророды с джемом или повышом ме   | 200          | 2,3        | 1,3          | 25,9        | 123,5          | 692       | 2004     |
| Клеб пшеничный  | 40           | 3,0        | 0,2          | 19,5        | 91,9           |           |          |
|   | 590          | 19,1       | 22,5         | 128,3       | 787,0          |           |          |
| Атого за прнем пищи:  |              | II Завтрак |              |             |                |           |          |
| N-241   | 150          | 1.4        | 0,3          | 11,8        | 62,6           | 341       | 2011     |
| Фрукты свежие (апельсии) №341   | 100          | 6,9        | 6.9          | 34,3        | 230,4          | 738       | 2004     |
| Тирожок печеный с капустой №738   | 200          | 0,2        |              | 15,0        | 60,5           | 685       | 2004     |
| Най с сакаром каркаде №685  | 450          | 8,5        | 7,2          | 61,1        | 353,5          |           |          |
| Итого за прием пищи:  | 450          | Обед       |              |             |                |           |          |
|   |              | Out        |              |             |                |           |          |
| Помидор свежий  | 100          | 1,6        | 0,1          | 8,9         | 42,8           |           |          |
| Суп из овощей №135  | 300          | 2,3        | 4,5          | 13,0        | 101,9          | 135       | 2004     |
| Гефтели (1-й вариант) с соусом томатным №461/363K                               | 130/50       | 19,0       | 24,2         | 21,4        | 378,6          | 461/363K  | 2004/201 |
| Гефтели (1-и вариант) с соусом томативы дечото од<br>Каша гречневая вязкая №302 | 180          | 5,3        | 5,7          | 24,3        | 168,8          | 302       | 2004     |
| Капа гречневая вязкая №502<br>Кисель из повидла №647                            | 200          | 0,1        |              | 28,2        | 110,3          | 647       | 2004     |
| Хлеб пшеничный  | 70           | 5,1        | 0,4          | 34,0        | 160,8          |           |          |
|   | 120          | 7,7        | 1,1          | 49,4        | 237,5          |           |          |
| Хлеб пеклеваный   | 1150         | 41,1       | 36,0         | 179,2       | 1 200,7        |           |          |
| Итого за прием пищи:  |              | Полдник    |              |             |                |           |          |
| Фрукты свежие (яблоко) №338   | 150          | 0,6        | 0,6          | 14,3        | 68,4           | 338       | 2011     |
| Фрукты свежие (молоко) №338<br>Сок фруктовый (ананасовый) №707                  | 200          | 0,6        | 0,2          | 22,9        | 100,9          | 707       | 2004     |
| 13.7  | 100          | 12,6       | 6,3          | 40,7        | 275,1          | 741       | 2004     |
| Ватрушка с творогом №741  | 450          | 13,8       | 7,1          | 77,9        | 444,4          |           |          |
| Итого за прием пищи:  |              | Ужин       |              |             |                |           |          |
| M. 70   | 150          | 3,8        | 11,8         | 19,2        | 202,3          | 78        | 2004     |
| Икра морковная №78  | 200          | 37,7       | 2,1          | 0,7         | 173,6          | 371       | 2004     |
| Рыба припущенная №371   | 250          | 5,0        | 7,3          | 39,7        | 244,4          | 518       | 2004     |
| Картофель отварной с маслом №518  | 200          | 1.7        | 1,3          | 17,3        | 86,7           | 378       | 2011     |
| Чай с молоком или сливками (молоко) №378  | 70           | 5,1        | 0,4          | 34,0        | 160,8          |           |          |
| Хлеб пшеничный  | 870          | 53,3       | 22,9         | 110,9       | 867,8          |           |          |
| Итого за прием пищи:  | 070          | 135,8      | 95.7         | 557,4       | 3 653,4        |           |          |