

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					Сборник рецептов или ТТК
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100/30					Сборник рецептов или ТТК
РИС ОТВАРНОЙ	180					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	980	39,8	30,5	151,6	970,1	
Полдник						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200					Сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	400	0,9	0,8	35,7	160,7	
Всего за день:		40,7	31,3	187,3	1 130,8	

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

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ)	100					Сборник рецептов или ТТК
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100					Сборник рецептов или ТТК
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ С МАСЛОМ	180					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	950	32,1	41,8	140,3	1 021,4	
Полдник						
КЕКС СТОЛИЧНЫЙ	150					Сборник рецептов или ТТК
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	10,2	29,4	108,7	750,3	
Всего за день:		42,3	71,2	249,0	1 771,7	

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

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С КАПУСТОЙ	100					Сборник рецептов или ТТК
РАГУ ОВОЩНОЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	950	31,5	34,1	129,7	808,3	
Подник						
ПЛОШКА (СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	12,5	7,2	105,5	546,5	
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)						
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция	200					Сборник рецептов или ТТК
Всего за день:		44,0	41,3	235,2	1 354,8	

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

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					Сборник рецептов или ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30					Сборник рецептов или ТТК
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	980	35,0	30,4	134,2	918,6	
Полдник						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	200					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	400	1,8	0,4	43,9	193,7	
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)						
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция	200					Сборник рецептов или ТТК
Всего за день:		36,8	30,8	178,1	1 112,3	

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

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ИКРА МОРКОВНАЯ	100					Сборник рецептов или ТТК
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250					Сборник рецептов или ТТК
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом	100/30					Сборник рецептов или ТТК
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	180					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	980	29,1	33,4	151,8	987,7	
Полдник						
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	150					Сборник рецептов или ТТК
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	10,3	4,6	114,1	544,4	
Всего за день:		39,4	38,0	265,9	1 532,1	

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

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С КАПУСТОЙ	100					Сборник рецептов или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	180					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	950	31,8	31,5	138,3	815,4	
Полдник						
ПЛЮШКА (СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	12,5	7,2	105,5	546,5	
Всего за день:		44,3	38,7	243,8	1 361,9	

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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100					Сборник рецептов или ТТК
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	950	33,7	31,2	146,9	959,0	
Полдник						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200					Сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	400	0,9	0,8	35,7	160,7	
Всего за день:		34,6	32,0	182,6	1 119,7	

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

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					Сборник рецептов или ТТК
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом	100/30					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ)	200					
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	1000	34,7	26,1	173,5	1 028,5	
Полдник						
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	150					Сборник рецептов или ТТК
СОК ФРУКТОВЫЙ (МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ)	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	9,9	4,4	126,5	587,1	
Всего за день:		44,6	30,5	300,0	1 615,6	

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

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					Сборник рецептов или ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30					Сборник рецептов или ТТК
РИС ОТВАРНОЙ	180					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	980	34,0	38,3	151,0	1 054,8	
Полдник						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	400	1,2	0,9	40,5	179,7	
Всего за день:		35,2	39,2	191,5	1 234,5	

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

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	870	26,2	27,4	130,6	875,0	
Полдник						
ПЛЮШКА (СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ)	150					Сборник рецептов или ТТК
СОК ФРУКТОВЫЙ (АНАНАСОВЫЙ)	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	12,7	7,3	106,9	558,9	
Всего за день:		38,9	34,7	237,5	1 433,9	

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

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ИКРА МОРКОВНАЯ	100					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250					Сборник рецептов или ТТК
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100/30					Сборник рецептов или ТТК
РИС ОТВАРНОЙ	180					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	1050	37,5	36,5	164,1	1 064,3	
Полдник						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	200					Сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	400	1,8	0,4	32,4	152,9	
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)						
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция	200					Сборник рецептов или ТТК
Всего за день:		39,3	36,9	196,5	1 217,2	

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

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					Сборник рецептов или ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30					Сборник рецептов или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	180					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	980	33,0	29,8	132,8	900,6	
Полдник						
КЕКС СТОЛИЧНЫЙ	150					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	9,3	29,2	117,3	771,4	
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)						
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция	200					Сборник рецептов или ТТК
Всего за день:		42,3	59,0	250,1	1 672,0	

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

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ)	180					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	950	38,5	32,6	163,0	1 054,5	
Полдник						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	400	1,2	0,9	40,5	179,7	
Всего за день:		39,7	33,5	203,5	1 234,2	

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

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250					Сборник рецептов или ТТК
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом	100/30					Сборник рецептов или ТТК
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	980	28,6	25,6	144,2	882,7	
Полдник						
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	150					Сборник рецептов или ТТК
СОК ФРУКТОВЫЙ (АНАНАСОВЫЙ)	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	9,9	4,6	117,4	556,1	
Всего за день:		38,5	30,2	261,6	1 438,8	
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ						
Итого		б	ж	уг	ккал	
Итого за период		560,6	547,3	3 182,6	19 229,5	
Среднее значение за период		40,0	39,1	227,3	1373,5	