



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	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ	1					Сборник рецептуры или ТТК
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	250					Сборник рецептуры или ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептуры или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	521	21,4	17,6	100,6	649,5	
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 рецептуры или ТТК
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100/30					Сборник рецептуры или ТТК
РИС ОТВАРНОЙ	180					Сборник рецептуры или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептуры или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	980	39,8	30,5	151,6	970,1	
Всего за день:		61,2	48,1	252,2	1 619,6	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	250					Сборник рецептуры или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					Сборник рецептуры или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					Сборник рецептуры или ТТК
БАТОН	60					
Итого за прием пищи:	560	18,3	22,7	124,8	777,0	
Обед						
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ)	100					Сборник рецептуры или ТТК
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250					Сборник рецептуры или ТТК
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100					Сборник рецептуры или ТТК
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	180					Сборник рецептуры или ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					Сборник рецептуры или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	950	32,1	41,8	140,3	1 021,4	
Всего за день:		50,4	64,5	265,1	1 798,4	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	250					Сборник рецептуры или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/10/50					Сборник рецептуры или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (МОЛОКО)	200					Сборник рецептуры или ТТК
Итого за прием пищи:	550	14,5	19,0	121,9	709,9	
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 рецептуры или ТТК
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С КАПУСТОЙ	100					Сборник рецептур или ТТК
РАГУ ОВОЩНОЕ	180					Сборник рецептуры или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					Сборник рецептуры или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	950	31,5	34,1	129,7	808,3	
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)						
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция	200					Сборник рецептур или ТТК
Всего за день:		46,0	53,1	251,6	1 518,2	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	250					Сборник рецептуры или ТТК
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ	1					Сборник рецептуры или ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептуры или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	521	21,4	17,6	100,6	649,5	
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 рецептуры или ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30					Сборник рецептуры или ТТК
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180					Сборник рецептуры или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептуры или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	980	35,0	30,4	134,2	918,6	
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)						
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция	200					Сборник рецептур или ТТК
Всего за день:		56,4	48,0	234,8	1 568,1	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ)	100					Сборник рецептуры или ТТК
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200					Сборник рецептуры или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					Сборник рецептуры или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10					Сборник рецептуры или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
Итого за прием пищи:	580	29,4	46,1	71,9	819,7	
Обед						
ИКРА МОРКОВНАЯ	100					Сборник рецептуры или ТТК
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250					Сборник рецептуры или ТТК
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом	100/30					Сборник рецептуры или ТТК
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	180					Сборник рецептуры или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					Сборник рецептуры или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	980	29,1	33,4	151,8	987,7	
Всего за день:		58,5	79,5	223,7	1 807,4	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	250					Сборник рецептуры или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					Сборник рецептуры или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептуры или ТТК
БАТОН	60					
Итого за прием пищи:	560	18,9	22,7	113,3	733,2	
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 рецептуры или ТТК
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С КАПУСТОЙ	100					Сборник рецептов или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	180					Сборник рецептуры или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					Сборник рецептуры или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	950	31,8	31,5	138,3	815,4	
Всего за день:		50,7	54,2	251,6	1 548,6	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГЕРКУЛЕСОВОЙ)	300					Сборник рецептуры или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10					Сборник рецептуры или ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептуры или ТТК
Итого за прием пищи:	550	13,3	16,9	63,8	462,2	
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 рецептуры или ТТК
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100					Сборник рецептуры или ТТК
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180					Сборник рецептуры или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептуры или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	950	33,7	31,2	146,9	959,0	
Всего за день:		47,0	48,1	210,7	1 421,2	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ	1					Сборник рецептуры или ТТК
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	250					Сборник рецептуры или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					Сборник рецептуры или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	521	19,8	16,3	103,4	639,9	
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 рецептуры или ТТК
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом	100/30					Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ)	200					
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					Сборник рецептуры или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	1000	34,7	26,1	173,5	1 028,5	
Всего за день:		54,5	42,4	276,9	1 668,4	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300					Сборник рецептуры или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептуры или ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептуры или ТТК
Итого за прием пищи:	555	13,0	12,4	77,0	471,4	
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 рецептуры или ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30					Сборник рецептуры или ТТК
РИС ОТВАРНОЙ	180					Сборник рецептуры или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					Сборник рецептуры или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	980	34,0	38,3	151,0	1 054,8	
Всего за день:		47,0	50,7	228,0	1 526,2	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	250					Сборник рецептуры или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					Сборник рецептуры или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/8					Сборник рецептуры или ТТК
БАТОН	40					
Итого за прием пищи:	563	15,0	20,9	91,7	617,1	
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 рецептуры или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептуры или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	870	32,0	27,2	141,8	919,2	
Всего за день:		47,0	48,1	233,5	1 536,3	

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	250					Сборник рецептуры или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/10/50					Сборник рецептуры или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					Сборник рецептуры или ТТК
Итого за прием пищи:	550	15,1	19,0	130,5	746,7	
Обед						
ИКРА МОРКОВНАЯ	100					Сборник рецептуры или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250					Сборник рецептуры или ТТК
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100/30					Сборник рецептуры или ТТК
РИС ОТВАРНОЙ	180					Сборник рецептуры или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					Сборник рецептуры или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	1050	37,5	36,5	164,1	1 064,3	
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:		52,6	55,5	294,6	1 811,0	

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГЕРКУЛЕСОВОЙ)	300					Сборник рецептуры или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/10/20					Сборник рецептуры или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (МОЛОКО)	200					Сборник рецептуры или ТТК
Итого за прием пищи:	560	10,5	15,0	64,2	430,6	
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 рецептуры или ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30					Сборник рецептур или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	180					Сборник рецептуры или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					Сборник рецептуры или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	980	33,0	29,8	132,8	900,6	
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)						
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция	200					Сборник рецептур или ТТК
Всего за день:		43,5	44,8	197,0	1 331,2	

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ)	100					Сборник рецептуры или ТТК
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200					Сборник рецептуры или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10					Сборник рецептуры или ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептуры или ТТК
Итого за прием пищи:	550	28,7	47,6	55,9	768,4	
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 рецептуры или ТТК
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100					Сборник рецептуры или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ)	180					Сборник рецептуры или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептуры или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	950	38,5	32,6	163,0	1 054,5	
Всего за день:		67,2	80,2	218,9	1 822,9	

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	250					Сборник рецептуры или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					Сборник рецептуры или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					Сборник рецептуры или ТТК
БАТОН	60					
Итого за прием пищи:	560	18,4	23,2	113,9	737,3	
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 рецептуры или ТТК
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом	100/30					Сборник рецептуры или ТТК
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180					Сборник рецептуры или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					Сборник рецептуры или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	980	28,6	25,6	144,2	882,7	
Всего за день:		47,0	48,8	258,1	1 620,0	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	729,0	766,0	3 396,7	22 597,5
Среднее значение за период	52,1	54,7	242,6	1614,1