



Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

12.02.2024 г.

8 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Яйцо вареное вкрутую №337 | 1 шт | 5,5 | 5,0 | 0,3 | 68,6 | 337 | 2004 |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом ТТК №103 | 200 | 8,7 | 13,7 | 28,4 | 220,6 | ТТК №103 | |
| Кисель из повидла №647 | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,2 | 110,4 | 647 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,5 | 0,4 | 29,2 | 137,8 | ТТК № 6 | |
| Итого за прием пищи: | 524 | 18,8 | 19,1 | 86,1 | 537,4 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Помидор соленый ТТК №27 | 60 | 0,6 | 0,0 | 1,4 | 8,2 | ТТК №27 | |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) ТТК №43 | 200 | 4,4 | 4,7 | 16,0 | 130,4 | ТТК №43 | |
| Тефтели из мяса птицы ТТК №38 | 90 | 10,3 | 16,3 | 19,5 | 246,3 | ТТК №38 | |
| Макаронные изделия отварные ТТК №129 | 150 | 3,6 | 7,4 | 26,2 | 184,3 | ТТК №129 | |
| Компот из изюма ТТК №51 | 200 | 0,4 | 0,1 | 21,5 | 88,5 | ТТК №51 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК № 6 | |
| Хлеб пеклеванный | 70 | 4,5 | 0,6 | 28,8 | 138,5 | ТТК № 7 | |
| Итого за прием пищи: | 820 | 27,5 | 29,4 | 137,7 | 911,0 | | |
| Всего за день: | | 46,3 | 48,5 | 223,8 | 1 448,4 | | |

Зав. производством _____



Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет

12.02.2024 г.

8 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Яйцо вареное вкрутую №337 | 1шт | 5,5 | 5,0 | 0,3 | 68,6 | 337 | 2004 |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом ТТК №103 | 200 | 8,7 | 13,7 | 28,4 | 220,6 | ТТК №103 | |
| Кисель из повидла №647 | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,2 | 110,4 | 647 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,5 | 0,4 | 29,2 | 137,8 | ТТК № 6 | |
| Итого за прием пищи: | 524 | 18,8 | 19,1 | 86,1 | 537,4 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| Печенье | 50 | 3,6 | 4,8 | 36,1 | 202,2 | ТТК № 473 | |
| Сок фруктовый (мультифруктовый) №707 | 180 | 0,5 | 0,0 | 28,8 | 118,7 | 707 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 230 | 4,1 | 4,8 | 64,9 | 320,9 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Помидор соленый ТТК №27 | 60 | 0,6 | 0,0 | 1,4 | 8,2 | ТТК №27 | |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) ТТК №43 | 200 | 4,4 | 4,7 | 16,0 | 130,4 | ТТК №43 | |
| Тефтели из мяса птицы ТТК №38 | 90 | 10,3 | 16,3 | 19,5 | 246,3 | ТТК №38 | |
| Макаронные изделия отварные ТТК №129 | 150 | 3,6 | 7,4 | 26,2 | 184,3 | ТТК №129 | |
| Компот из изюма ТТК №51 | 200 | 0,4 | 0,1 | 21,5 | 88,5 | ТТК №51 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК № 6 | |
| Хлеб пеклеванный | 70 | 4,5 | 0,6 | 28,8 | 138,5 | ТТК № 7 | |
| Итого за прием пищи: | 820 | 27,5 | 29,4 | 137,7 | 911,0 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Пирожок печеный с картофелем ТТК №421 | 100 | 12,1 | 12,4 | 36,1 | 300,6 | ТТК №421 | |
| Компот из черной смородины ТТК №336 | 200 | 0,2 | 0,1 | 17,4 | 69,4 | ТТК №336 | |
| Итого за прием пищи: | 300 | 12,3 | 12,5 | 53,5 | 370,0 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| Пудинг из творога с яблоками с соусом молочным ТТК №157 | 200/60 | 27,2 | 23,5 | 31,3 | 466,4 | ТТК №157 | |
| Компот из вишни ТТК №336 | 200 | 0,2 | 0,1 | 17,4 | 69,4 | ТТК №336 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК № 6 | |
| Итого за прием пищи: | 510 | 31,1 | 23,9 | 73,0 | 650,6 | | |
| Всего за день: | | 93,8 | 89,7 | 415,2 | 2 789,9 | | |

Зав. производством _____



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

12.02.2024г.

8 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №657 | 1шт | 5,5 | 5,0 | 0,3 | 68,6 | 357 | 2004 |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ ТТК №103 | 250 | 11,1 | 16,9 | 41,0 | 275,5 | ТТК №103 | |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДИА №647 | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,2 | 110,3 | 647 | 2004 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | 5,1 | 0,4 | 34,0 | 160,8 | ТТК № 6 | |
| Итого за прием пищи: | 584 | 21,8 | 22,3 | 103,5 | 615,2 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ ТТК №27 | 100 | 1,1 | 0,0 | 2,3 | 13,6 | ТТК №27 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК №43 | 250 | 5,5 | 5,7 | 19,1 | 163,0 | ТТК №43 | |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ ТТК №38 | 100 | 10,6 | 18,1 | 25,9 | 273,7 | ТТК №38 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129 | 200 | 4,2 | 9,3 | 34,9 | 245,7 | ТТК №129 | |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК №51 | 200 | 0,4 | 0,1 | 21,5 | 88,5 | ТТК №51 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК № 6 | |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 70 | 4,5 | 0,6 | 28,8 | 138,5 | ТТК № 7 | |
| Итого за прием пищи: | 970 | 30,0 | 34,1 | 156,8 | 1 037,8 | | |
| Всего за день: | | 51,8 | 56,4 | 260,3 | 1 653,0 | | |

Зав. производством _____



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

12.02.2024г.

8 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337 | 1шт | 5,5 | 5,0 | 0,3 | 68,6 | 337 | 2004 |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ ТТК №103 | 250 | 11,1 | 16,9 | 41,0 | 275,5 | ТТК №103 | |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №647 | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,2 | 110,3 | 647 | 2004 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | 5,1 | 0,4 | 34,0 | 160,8 | ТТК № 6 | |
| Итого за прием пищи: | 584 | 21,8 | 22,3 | 103,5 | 615,2 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,6 | 4,8 | 36,1 | 202,2 | ТТК № 473 | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ (МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ) №707 | 180 | 0,5 | 0,0 | 28,8 | 118,7 | 707 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 230 | 4,1 | 4,8 | 64,9 | 320,9 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ ТТК №27 | 100 | 1,1 | 0,0 | 2,3 | 13,6 | ТТК №27 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК №43 | 250 | 5,5 | 5,7 | 19,1 | 163,0 | ТТК №43 | |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ ТТК №38 | 100 | 10,6 | 18,1 | 25,9 | 273,7 | ТТК №38 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129 | 200 | 4,2 | 9,3 | 34,9 | 245,7 | ТТК №129 | |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК №51 | 200 | 0,4 | 0,1 | 21,5 | 88,5 | ТТК №51 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК № 6 | |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 70 | 4,5 | 0,6 | 28,8 | 138,5 | ТТК № 7 | |
| Итого за прием пищи: | 970 | 30,0 | 34,1 | 156,8 | 1 037,8 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №421 | 150 | 18,2 | 18,6 | 54,1 | 450,9 | ТТК №421 | |
| КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ ТТК №336 | 200 | 0,2 | 0,1 | 17,4 | 69,4 | ТТК №336 | |
| Итого за прием пищи: | 350 | 18,4 | 18,7 | 71,5 | 520,3 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №157 | 250/60 | 32,5 | 28,1 | 37,4 | 556,1 | ТТК №157 | |
| КОМПОТ ИЗ ВИШНИ ТТК №336 | 200 | 0,2 | 0,1 | 17,4 | 69,4 | ТТК №336 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 100 | 7,4 | 0,6 | 48,7 | 229,7 | ТТК № 6 | |
| Итого за прием пищи: | 610 | 40,1 | 28,8 | 103,5 | 855,2 | | |
| Всего за день: | | 114,4 | 108,7 | 500,3 | 3 349,5 | | |

Зав. производством _____