



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

23.01.2024г.

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ТТК №102	250	6,3	9,1	27,4	247,5	ТТК №102	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ ТТК №304	200	2,7	2,7	18,5	136,2	ТТК №304	
БАТОН	60	4,6	1,8	30,1	155,4	ТТК № 178	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>18,3</b>	<b>18,7</b>	<b>93,1</b>	<b>689,0</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,6	4,8	36,1	202,2	ТТК № 473	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ) №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>4,5</b>	<b>5,0</b>	<b>53,8</b>	<b>282,5</b>		
<b>Обед</b>							
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ) №101	100	1,9	9,2	8,0	123,2	101	2004
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ ТТК №205	250	2,3	2,9	16,0	123,8	ТТК №205	
КОТЛЕТЫ ТТК №61	100	15,9	22,3	21,0	303,3	ТТК №61	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ТТК №136	180	5,0	5,2	27,4	173,0	ТТК №136	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>33,7</b>	<b>40,6</b>	<b>147,0</b>	<b>1 065,1</b>		
<b>Полдник</b>							
ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ ТТК №140	150	10,7	16,5	68,0	397,4	ТТК №140	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ПЛОДОВ И ЯГОД ТТК №422	200	0,2	0,1	32,3	130,5	ТТК №422	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>10,9</b>	<b>16,6</b>	<b>100,3</b>	<b>527,9</b>		
<b>Ужин</b>							
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) ТТК №154	270/50	22,0	19,6	62,5	490,9	ТТК №154	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,9	0,5	38,9	183,8	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>28,2</b>	<b>20,1</b>	<b>116,6</b>	<b>734,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>95,5</b>	<b>101,0</b>	<b>510,8</b>	<b>3 299,1</b>		

Зав. производством \_\_\_\_\_



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

23.01.2024г.

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ТТК №102	250	6,5	9,1	27,4	247,5	ТТК №102	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №580	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №580	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ ТТК №304	200	2,7	2,7	18,5	136,2	ТТК №304	
БАТОН	60	4,6	1,8	30,1	155,4	ТТК № 178	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>18,3</b>	<b>18,7</b>	<b>93,1</b>	<b>689,0</b>		
<b>Обед</b>							
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ) №101	100	1,9	9,2	8,0	123,2	101	2004
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ ТТК №205	250	2,3	2,9	16,0	123,8	ТТК №205	
КОТЛЕТЫ ТТК №61	100	15,9	22,3	21,0	303,3	ТТК №61	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ТТК №136	180	5,0	5,2	27,4	173,0	ТТК №136	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>33,7</b>	<b>40,6</b>	<b>147,0</b>	<b>1 065,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,0</b>	<b>59,3</b>	<b>240,1</b>	<b>1 754,1</b>		

Зав. производством \_\_\_\_\_



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

23.01.2024г.

2 Вариант

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная рисовая ТТК №102	200	5,0	7,3	21,9	198,0	ТТК №102	
Бутерброд с сыром ТТК №380	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380	
Кофейный напиток на молоке ТТК №304	200	2,7	2,7	18,5	136,2	ТТК №304	
Батон	50	3,9	1,5	25,1	129,5	ТТК № 178	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,3</b>	<b>16,6</b>	<b>82,6</b>	<b>613,6</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Печенье	50	3,6	4,8	36,1	202,2	ТТК № 473	
Сок фруктовый (яблочный) №707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>4,5</b>	<b>5,0</b>	<b>53,8</b>	<b>282,5</b>		
<b>Обед</b>							
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) №101	60	1,2	5,5	4,8	73,9	101	2004
Суп из овощей ТТК №205	200	1,9	2,6	12,8	99,0	ТТК №205	
Котлеты ТТК №61	90	9,7	15,0	18,7	240,5	ТТК №61	
Пюре картофельное ТТК №136	150	4,2	4,3	22,8	144,2	ТТК №136	
Компот из изюма ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	80	5,1	0,7	32,9	158,3	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>26,2</b>	<b>28,5</b>	<b>137,8</b>	<b>919,2</b>		
<b>Полдник</b>							
Пирожок с яблоками ТТК №140	100	7,1	11,0	45,3	264,9	ТТК №140	
Компот из смеси плодов и ягод ТТК №422	200	0,2	0,1	32,3	130,5	ТТК №422	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7,3</b>	<b>11,1</b>	<b>77,6</b>	<b>395,4</b>		
<b>Ужин</b>							
Лапшевник с творогом с соусом молочным (сладким) ТТК №154	200/50	16,9	15,8	46,5	364,2	ТТК №154	
Чай с сахаром и лимоном ТТК №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТТК №301	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>20,9</b>	<b>16,1</b>	<b>86,0</b>	<b>539,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>75,2</b>	<b>77,3</b>	<b>437,8</b>	<b>2 749,6</b>		

Зав. производством \_\_\_\_\_



Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся. 14 дней

23.01.2024г.

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная рисовая ТТК №102	200	5,0	7,3	21,9	198,0	ТТК №102	
Бутерброд с сыром ТТК №380	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380	
Кофейный напиток на молоке ТТК №304	200	2,7	2,7	18,5	136,2	ТТК №304	
Батон	50	3,9	1,5	25,1	129,5	ТТК № 178	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,3</b>	<b>16,6</b>	<b>82,6</b>	<b>613,6</b>		
<b>Обед</b>							
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) №101	60	1,2	5,5	4,8	73,9	101	2004
Суп из овощей ТТК №205	200	1,9	2,6	12,8	99,0	ТТК №205	
Котлеты ТТК №61	90	9,7	15,0	18,7	240,5	ТТК №61	
Пюре картофельное ТТК №136	150	4,2	4,3	22,8	144,2	ТТК №136	
Компот из изюма ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	80	5,1	0,7	32,9	158,3	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>26,2</b>	<b>28,5</b>	<b>137,8</b>	<b>919,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,5</b>	<b>45,1</b>	<b>220,4</b>	<b>1 532,8</b>		

Зав. производством \_\_\_\_\_