



Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12, 13 лет

25.01.2024 г.

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ ТТК №83	250	7,1	9,3	30,8	223,4	ТТК №83	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ ТТК №305	200	2,1	3,8	15,3	108,4	ТТК №305	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	584	19,8	18,5	80,4	561,2		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №341	200	1,7	0,4	15,7	83,4	341	2011
Итого за прием пищи:	200	1,7	0,4	15,7	83,4		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ТТК №4	100	0,8	0,1	1,7	12,7	ТТК №4	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	250	2,0	4,3	10,0	88,0	ТТК №47	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60	100/30	17,9	21,0	19,3	296,5	ТТК №60	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) ТТК №132	180	7,4	8,9	32,5	175,5	ТТК №132	
СОК ФРУКТОВЫЙ (МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ) №707	200	1,0	0,2	19,6	83,4	707	2004
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:	980	37,3	35,4	136,2	909,4		
Полдник							
ПИРОЖОК С МОРКОВЬЮ ПЕЧЕНый ТТК №145	150	22,7	12,2	68,4	479,3	ТТК №145	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53	
Итого за прием пищи:	350	23,1	12,2	88,8	563,3		
Ужин							
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ) №101	100	1,9	9,2	8,0	123,2	101	2004
МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ ТТК №64	200	19,9	22,5	48,4	453,7	ТТК №64	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	600	29,0	32,4	117,7	855,1		
Всего за день:		110,9	98,9	438,8	2 972,4		

Зав. производством _____



Утверждаю *Ирина Валентиновна*
Ирина Валентиновна
 25.01.2024

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

25.01.2024г.

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ ТТК №85	250	7,1	9,3	30,8	223,4	ТТК №85	
ЯЙЦО ВАРЕНое ВКРУТУЮ №537	1шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ ТТК №305	200	2,1	3,8	15,3	108,4	ТТК №305	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	584	19,8	18,5	80,4	561,2		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕНый ТТК №4	100	0,8	0,1	1,7	12,7	ТТК №4	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	250	2,0	4,3	10,0	88,0	ТТК №47	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60	100/30	17,9	21,0	19,3	296,5	ТТК №60	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) ТТК №132	180	7,4	8,9	32,5	175,5	ТТК №132	
СОК ФРУКТОВый (МУЛЬТИФРУКТОВый) №707	200	1,0	0,2	19,6	83,4	707	2004
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:	980	37,3	35,4	136,2	909,4		
Всего за день:		57,1	53,9	216,6	1 470,6		

Зав. производством _____



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

25.01.2024г.

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная жидкая манная ТТК №83	200	5,7	6,8	25,7	178,7	ТТК №83	
Яйцо вареное вкрутую №337	1шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
Какао с молоком с сахаром ТТК №305	200	2,1	3,8	15,3	108,4	ТТК №305	
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	524	17,8	16,0	70,5	493,5		
II Завтрак							
Фрукты свежие (апельсин) №341	200	1,7	0,4	15,7	83,4	341	2011
Итого за прием пищи:	200	1,7	0,4	15,7	83,4		
Обед							
Огурец соленый ТТК №4	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК №4	
Щи из свежей капусты с картофелем ТТК №47	200	1,6	3,0	8,0	70,4	ТТК №47	
Фрикадельки мясные в соусе ТТК №60	90/30	16,5	19,5	17,4	281,5	ТТК №60	
Каша гречневая вязкая (гарнир) ТТК №132	150	6,2	7,4	27,1	146,3	ТТК №132	
Сок фруктовый (мультифруктовый) №707	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	830	32,3	30,7	130,4	851,4		
Полдник							
Пирожок с морковью печеный ТТК №145	100	15,1	8,1	45,6	319,5	ТТК №145	
Компот из смеси сухофруктов ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53	
Итого за прием пищи:	300	15,5	8,1	66,0	403,5		
Ужин							
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) №101	100	1,9	9,2	8,0	123,2	101	2004
Макаронник с печеню ТТК №64	150	12,0	14,9	38,0	334,8	ТТК №64	
Чай с сахаром ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	510	18,6	24,5	90,2	653,8		
Всего за день:		85,9	79,7	372,8	2 485,6		

Зав. производством _____



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

25.01.2024 г.

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная жидкая манная ТТК №83	200	5,7	6,8	25,7	178,7	ТТК №83	
Яйцо вареное вкрутую №337	1штг	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
Какао с молоком с сахаром ТТК №305	200	2,1	3,8	15,3	108,4	ТТК №305	
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	524	17,8	16,0	70,5	493,5		
Обед							
Огурец соленый ТТК №4	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК №4	
Щи из свежей капусты с картофелем ТТК №47	200	1,6	3,0	8,0	70,4	ТТК №47	
Фрикадельки мясные в соусе ТТК №60	90/30	16,5	19,5	17,4	281,5	ТТК №60	
Каша гречневая вязкая (гарнир) ТТК №132	150	6,2	7,4	27,1	146,3	ТТК №132	
Сок фруктовый (мультифруктовый) №707	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	830	32,3	30,7	130,4	851,4		
Всего за день:		50,1	46,7	200,9	1 344,9		

Зав. производством _____