



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

28.01.2024г.

7 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №101 | 250 | 12,0 | 13,3 | 47,2 | 334,2 | ТТК №101 | |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127 | 40/10/50 | 4,7 | 7,3 | 51,1 | 277,3 | ТТК №127 | |
| КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ ТТК №305 | 200 | 2,1 | 3,8 | 15,3 | 108,4 | ТТК №305 | |
| Итого за прием пищи: | 550 | 18,8 | 24,4 | 113,6 | 719,9 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ТТК №4 | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 12,7 | ТТК №4 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ТТК №87 | 250 | 3,9 | 4,0 | 11,6 | 98,4 | ТТК №87 | |
| КОТЛЕТЫ ТТК №61 | 100 | 15,9 | 22,3 | 21,0 | 303,3 | ТТК №61 | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) ТТК №132 | 180 | 7,4 | 8,9 | 32,5 | 175,5 | ТТК №132 | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53 | 200 | 0,4 | 0,0 | 20,4 | 84,0 | ТТК №53 | |
| 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: | 950 | 36,6 | 36,2 | 140,3 | 927,2 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ПИРОЖОК С МОРКОВЬЮ ПЕЧЕНый ТТК №145 | 150 | 22,7 | 12,2 | 68,4 | 479,3 | ТТК №145 | |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК №54 | 200 | 0,1 | 0,0 | 16,7 | 69,5 | ТТК №54 | |
| Итого за прием пищи: | 350 | 22,8 | 12,2 | 85,1 | 548,8 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5 | 100 | 1,1 | 0,1 | 8,5 | 40,7 | ТТК №5 | |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67 | 200 | 19,6 | 31,5 | 37,2 | 471,7 | ТТК №67 | |
| 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 | 27,9 | 32,3 | 107,0 | 790,6 | | |
| Всего за день: | | 106,8 | 105,9 | 465,0 | 3 077,7 | | |

Зав. производством _____



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

28.01.2024г.

7 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша овсяная молочная вязкая ТТК №101 | 200 | 9,6 | 9,0 | 37,8 | 267,4 | ТТК №101 | |
| Бутерброд с повидлом ТТК №127 | 40/10/50 | 4,7 | 7,3 | 51,1 | 277,3 | ТТК №127 | |
| Какао с молоком с сахаром ТТК №305 | 200 | 2,1 | 3,8 | 15,3 | 108,4 | ТТК №305 | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 16,4 | 20,1 | 104,2 | 653,1 | | |
| II Завтрак | | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоко) №338 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Огурец соленый ТТК №4 | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7,6 | ТТК №4 | |
| Суп картофельный ТТК №87 | 200 | 2,8 | 2,9 | 9,3 | 78,7 | ТТК №87 | |
| Котлеты ТТК №61 | 90 | 9,7 | 15,0 | 18,7 | 240,5 | ТТК №61 | |
| Каша гречневая вязкая (гарнир) ТТК №132 | 150 | 6,2 | 7,4 | 27,1 | 146,3 | ТТК №132 | |
| Компот из смеси сухофруктов ТТК №53 | 200 | 0,4 | 0,0 | 20,4 | 84,0 | ТТК №53 | |
| 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 | 27,8 | 26,3 | 129,6 | 810,4 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Пирожок с морковью печеный ТТК №145 | 100 | 15,1 | 8,1 | 45,6 | 319,5 | ТТК №145 | |
| Напиток лимонный ТТК №54 | 200 | 0,1 | 0,0 | 16,7 | 69,5 | ТТК №54 | |
| Итого за прием пищи: | 300 | 15,2 | 8,1 | 62,3 | 389,0 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| Свекла отварная ТТК №5 | 100 | 1,1 | 0,1 | 8,5 | 40,7 | ТТК №5 | |
| Плов из птицы ТТК №67 | 150 | 14,7 | 23,6 | 28,0 | 333,8 | ТТК №67 | |
| Чай с сахаром ТТК №302 | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58,0 | ТТК №302 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК № 6 | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 19,7 | 24,0 | 75,8 | 547,3 | | |
| Всего за день: | | 79,8 | 79,3 | 390,9 | 2 491,0 | | |

Зав. производством _____



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

28.01.2024г

7 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша овсяная молочная вязкая ТТК №101 | 200 | 9,6 | 9,0 | 37,8 | 267,4 | ТТК №101 | |
| Бутерброд с повидлом ТТК №127 | 40/10/50 | 4,7 | 7,3 | 51,1 | 277,3 | ТТК №127 | |
| Какао с молоком с сахаром ТТК №305 | 200 | 2,1 | 3,8 | 15,3 | 108,4 | ТТК №305 | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 16,4 | 20,1 | 104,2 | 653,1 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Огурец соленый ТТК №4 | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7,6 | ТТК №4 | |
| Суп картофельный ТТК №87 | 200 | 2,8 | 2,9 | 9,3 | 78,7 | ТТК №87 | |
| Котлеты ТТК №61 | 90 | 9,7 | 15,0 | 18,7 | 240,5 | ТТК №61 | |
| Каша гречневая вязкая (гарнир) ТТК №132 | 150 | 6,2 | 7,4 | 27,1 | 146,3 | ТТК №132 | |
| Компот из смеси сухофруктов ТТК №53 | 200 | 0,4 | 0,0 | 20,4 | 84,0 | ТТК №53 | |
| 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 | 27,8 | 26,3 | 129,6 | 810,4 | | |
| Всего за день: | | 44,2 | 46,4 | 233,8 | 1 463,5 | | |

Зав. производством _____