



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

29.01.2024г.

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	4,3	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 _____



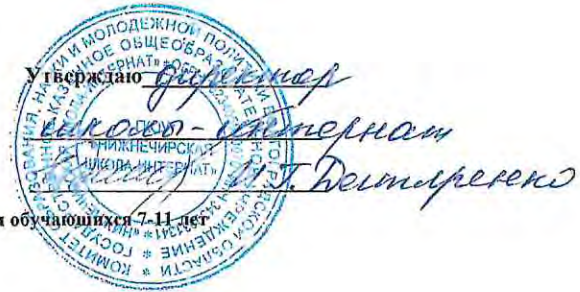
Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

29.01.2024г.

8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ КРУТЯЮ №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 ПОВИДИЛА №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 _____



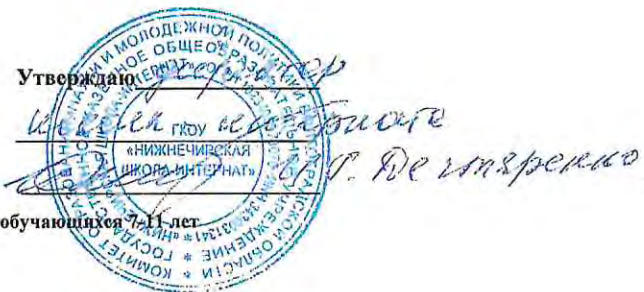
Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет

29.01.2024 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 7-11 лет.

29.01.2024г.

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		
Обед							
Помидор соленный 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 пеклеваный	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 _____