



Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 10-18 лет

31.01.2024 г.

10 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 МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ ТТК №83	250	7,1	9,3	30,8	223,4	ТТК №83	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380	
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ ТТК №305	200	2,1	3,8	15,3	108,4	ТТК №305	
БАТОН	50	3,9	1,5	25,1	129,5	ТТК № 178	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>17,8</b>	<b>19,7</b>	<b>88,3</b>	<b>611,2</b>		
<b>II Завтрак</b>							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ТТК №146	50	5,9	7,0	23,1	139,6	ТТК №146	
СОК ФРУКТОВЫЙ (АНАНАСОВЫЙ) №707	180	0,5	0,2	20,6	90,8	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>6,4</b>	<b>7,2</b>	<b>43,7</b>	<b>230,4</b>		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ТТК №4	100	0,8	0,1	1,7	12,7	ТТК №4	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ ТТК №205	250	2,3	2,9	16,0	123,8	ТТК №205	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	200	19,6	31,5	37,2	471,7	ТТК №67	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>31,3</b>	<b>35,4</b>	<b>128,4</b>	<b>945,5</b>		
<b>Полдник</b>							
ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ ТТК №140	150	10,7	16,5	68,0	397,4	ТТК №140	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК №54	200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>10,8</b>	<b>16,5</b>	<b>84,7</b>	<b>466,9</b>		
<b>Ужин</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК №152	250/50	28,7	27,2	59,6	606,5	ТТК №152	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №697	200	5,6	4,9	9,3	104,8	697	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	229,7	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>41,7</b>	<b>32,7</b>	<b>117,6</b>	<b>941,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>108,0</b>	<b>111,5</b>	<b>462,7</b>	<b>3 194,9</b>		

Зав. производством \_\_\_\_\_



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

31.01.2024г.



10 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 №83	250	7,1	9,3	50,8	223,4	ТТК №83	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380	
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ ТТК №305	200	2,1	3,8	15,3	108,4	ТТК №305	
БАТОН	50	3,9	1,5	25,1	129,5	ТТК № 178	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>17,8</b>	<b>19,7</b>	<b>88,3</b>	<b>611,2</b>		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ТТК №4	100	0,8	0,1	1,7	12,7	ТТК №4	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ ТТК №205	250	2,3	2,9	16,0	123,8	ТТК №205	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	200	19,6	31,5	37,2	471,7	ТТК №67	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>31,3</b>	<b>35,4</b>	<b>128,4</b>	<b>945,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,1</b>	<b>55,1</b>	<b>216,7</b>	<b>1 556,6</b>		

Зав. производством \_\_\_\_\_



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

31.01.2024г.

10 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 молочная жидкая манная ТТК №83	200	5,7	6,8	25,7	178,7	ТТК №83	
Бутерброд с сыром ТТК №380	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380	
Какао с молоком с сахаром ТТК №305	200	2,1	3,8	15,3	108,4	ТТК №305	
Батон	50	3,9	1,5	25,1	129,5	ТТК № 178	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,4</b>	<b>17,2</b>	<b>83,2</b>	<b>566,5</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Булочка Домашняя ТТК №146	50	5,9	7,0	23,1	139,6	ТТК №146	
Сок фруктовый (ананасовый) №707	180	0,5	0,2	20,6	90,8	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>6,4</b>	<b>7,2</b>	<b>43,7</b>	<b>230,4</b>		
<b>Обед</b>							
Огурец соленый ТТК №4	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК №4	
Суп из овощей ТТК №205	200	1,9	2,6	12,8	99,0	ТТК №205	
Плов из птицы ТТК №67	150	14,7	23,6	28,0	353,8	ТТК №67	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>25,7</b>	<b>27,2</b>	<b>115,3</b>	<b>797,7</b>		
<b>Полдник</b>							
Пирожок с яблоками ТТК №140	100	7,1	11,0	45,3	264,9	ТТК №140	
Напиток лимонный ТТК №54	200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7,2</b>	<b>11,0</b>	<b>62,0</b>	<b>334,4</b>		
<b>Ужин</b>							
Запеканка из творога с морковью с соусом молочным ТТК №152	200/50	23,9	22,6	49,6	505,4	ТТК №152	
Молоко кипяченое ТК №697	200	5,6	4,9	9,3	104,8	697	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>33,2</b>	<b>27,8</b>	<b>83,2</b>	<b>725,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>88,9</b>	<b>90,4</b>	<b>387,4</b>	<b>2 654,0</b>		

Зав. производством \_\_\_\_\_



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

31.01.2022г.

10 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 молочная жидкая манная ТТК №83	200	5,7	6,8	25,7	178,7	ТТК №83	
Бутерброд с сыром ТТК №380	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380	
Какао с молоком с сахаром ТТК №305	200	2,1	3,8	15,3	108,4	ТТК №305	
Батон	50	3,9	1,5	25,1	129,5	ТТК № 178	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,4</b>	<b>17,2</b>	<b>83,2</b>	<b>566,5</b>		
<b>Обед</b>							
Огурец соленый ТТК №4	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК №4	
Суп из овощей ТТК №205	200	1,9	2,6	12,8	99,0	ТТК №205	
Плов из пшеницы ТТК №67	150	14,7	23,6	28,0	353,8	ТТК №67	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>25,7</b>	<b>27,2</b>	<b>115,3</b>	<b>797,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,1</b>	<b>44,4</b>	<b>198,5</b>	<b>1 364,2</b>		

Зав. производством \_\_\_\_\_