



Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения биологическим дурхаровым питанием обучающихся 2-11-классов



1 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сторона рецептур |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|---------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Яблоко вареное вкрутую №337 | 1шт | 5,5 | 5,0 | 0,3 | 68,6 | 337 | 2004 | |
| Желе молокозная жидкая №83 | 200 | 5,7 | 6,8 | 25,7 | 178,7 | ТТК №83 | | |
| Каша с молоком с сахаром ТТК №105 | 200 | 2,1 | 3,8 | 15,3 | 108,4 | ТТК №105 | | |
| 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 | | | | | | | | |
| Каша кукурузная ТТК №3 | 60 | 0,9 | 0,1 | 5,1 | 24,4 | ТТК №3 | | |
| Суп вегетарианский с бобовыми (горохи) ТТК №43 | 200 | 4,4 | 4,7 | 16,0 | 130,4 | ТТК №43 | | |
| Рыба, тушеная в томате с овощами ТТК №78 | 90/50 | 17,9 | 11,1 | 3,5 | 119,5 | ТТК №78 | | |
| Рис отварной ТТК №69 | 150 | 3,8 | 12,4 | 38,9 | 283,3 | ТТК №69 | | |
| Компот из смеси сухофруктов ТТК №33 | 200 | 0,4 | 0,0 | 20,4 | 84,0 | ТТК №33 | | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,2 | 24,3 | 114,8 | ТТК № 6 | | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | ТТК № 7 | | |
| Итого за прием пищи: | 830 | 34,3 | 29,0 | 128,8 | 855,3 | | | |
| Всего за день: | | 52,1 | 45,0 | 199,3 | 1348,8 | | | |

Таб. продолжение _____



Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным донорами питаниям обслуживающей 7-11-й



2 Вариант

| Принес пища, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша вязкая молочная рисовая ТТК №102 | 200 | 5,6 | 7,2 | 21,9 | 198,0 | ТТК №102 | |
| Бутерброд с сыром ТТК №380 | 200/10/10 | 4,7 | 5,1 | 17,1 | 149,9 | ТТК №380 | |
| Кефирный напиток на молоке ТТК №504 | 200 | 2,7 | 2,7 | 18,5 | 136,2 | ТТК №504 | |
| Батон | 50 | 3,9 | 1,5 | 25,1 | 129,5 | ТТК №178 | |
| Итого за принес пища: | 800 | 16,5 | 16,6 | 82,6 | 613,6 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Консервы овощные закусочные (вард лабрюссоль) №101 | 60 | 1,2 | 5,5 | 4,8 | 75,9 | 101 | 2004 |
| Оп и овощи 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 №156 | 150 | 4,2 | 4,3 | 22,8 | 144,2 | ТТК №156 | |
| Компот из яблок 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 пшеничный | 80 | 5,1 | 0,7 | 32,9 | 158,3 | ТТК № 7 | |
| Итого за принес пища: | 830 | 26,2 | 28,5 | 137,8 | 919,2 | | |
| Всего за дни: | | 42,5 | 45,1 | 220,4 | 1 532,8 | | |

Зав. производством _____



Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения беспилотным двухэтажным питанием обучающихся 7-11 лет

3 Вариант

| Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша овсяная молочная янтаря ТТК №108 | 200 | 8,2 | 7,7 | 38,0 | 324,0 | ТТК №108 | |
| Булочка с повидлом ТТК №127 | 40/10/50 | 4,7 | 7,3 | 51,1 | 277,3 | ТТК №127 | |
| Чай с молоком и с сахаром ТТК №303 | 200 | 2,7 | 1,4 | 12,4 | 66,9 | ТТК №303 | 2011 |
| Фрукты свежие (яблоко) №338 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 338 | |
| Итого за прием пищи: | 700 | 16,4 | 17,2 | 120,5 | 759,4 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Помидор соевый ТТК №27 | 60 | 0,6 | 0,0 | 1,4 | 8,2 | ТТК №27 | |
| Суп картофельный ТТК №87 | 200 | 2,8 | 2,9 | 9,3 | 78,7 | ТТК №87 | |
| Котлеты рыбные на сливках ТТК №62 | 90 | 12,6 | 14,6 | 14,4 | 232,6 | ТТК №62 | |
| Рис с овощами ТТК №163 | 150 | 2,9 | 2,8 | 24,1 | 124,8 | ТТК №163 | |
| Компот из свежих плодов ТТК №52 | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,2 | 59,2 | ТТК №52 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК №6 | |
| Хлеб пшеничный | 70 | 4,5 | 0,6 | 28,8 | 138,5 | ТТК №7 | |
| Итого за прием пищи: | 820 | 27,2 | 21,3 | 116,5 | 756,8 | | |
| Итого за день: | | 43,6 | 38,5 | 237,0 | 1516,2 | | |

Дан. произведено



Расписание 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

4 Выходные



| Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборные 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 | |
| Яблоко вареное вкрутую №137 | 1шт | 5,5 | 5,0 | 0,3 | 68,6 | 337 | 2004 |
| Каша с молоком с сахаром ТТК №105 | 200 | 2,1 | 3,8 | 15,3 | 108,4 | ТТК №105 | |
| 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 | | | | | | | |
| Омлет соевый ТТК №4 | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7,6 | ТТК №4 | |
| Шашлык свиной с картофелем ТТК №47 | 200 | 1,6 | 3,0 | 8,0 | 70,4 | ТТК №47 | |
| Фрикадельки мясные в соусе ТТК №60 | 90/50 | 16,5 | 19,5 | 17,4 | 281,5 | ТТК №60 | |
| Каша гречневая вязкая (густая) ТТК №112 | 150 | 6,2 | 7,4 | 27,1 | 146,3 | ТТК №112 | |
| Соус фруктовый (суппюре клубный) №707 | 200 | 0,0 | 0,0 | 32,0 | 131,9 | 707 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,2 | 24,3 | 114,8 | ТТК № 6 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | ТТК № 7 | |
| Итого за прием пищи: | 830 | 32,5 | 30,7 | 130,4 | 851,4 | | |
| Всего за день: | | 50,1 | 46,7 | 200,9 | 1 344,9 | | |

Там, где пропущено _____



Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным для взрослых питанием обучающихся 7-11 лет



5 Вариант

| Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-тура | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Консервы овощные замороженные (пюре кабачковая) №101 | 100 | 1,9 | 9,2 | 8,0 | 121,2 | 101 | 2004 |
| Омлет индустриальный ТТК №72 | 150 | 15,3 | 18,9 | 19,0 | 249,4 | ТТК №72 | |
| Кофеинный напиток на молоке ТТК №504 | 200 | 2,7 | 2,7 | 18,5 | 136,2 | ТТК №504 | |
| Бутерброд с маслом №1 | 30/10 | 2,3 | 7,5 | 14,7 | 135,0 | 1 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 | ТТК № 6 | |
| Итого за прием пищи: | 520 | 24,4 | 38,5 | 74,8 | 712,7 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Морковь отварная ТТК №128 | 60 | 1,2 | 0,1 | 4,0 | 24,0 | ТТК №128 | |
| Суп из овощей ТТК №205 | 200 | 1,9 | 2,6 | 12,8 | 99,0 | ТТК №205 | |
| Тертая (1-й вариант) с соусом ТТК №65 | 90/30 | 10,6 | 16,8 | 17,3 | 208,9 | ТТК №65 | |
| Каша пшеница ячужа (дропер) ТТК №134 | 150 | 5,3 | 6,3 | 24,4 | 168,3 | ТТК №134 | |
| Компот из яблок 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 ржаной | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | ТТК № 7 | |
| Итого за прием пищи: | 820 | 25,6 | 26,6 | 120,8 | 782,7 | | |
| Всего за день: | | 50,0 | 65,1 | 195,6 | 1495,4 | | |

Зад. протиположком



Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения безалкогольным диетическим питанием обучающихся 7-11 лет



6 Вариант

| Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-тура | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Ябло вареное вкрутую №537 | 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 | |
| Кусель из пшеницы №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 | | | | | | | |
| Повидор соевый ТТК №37 | 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 | |
| Ефудин 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 яблок 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 ржаной | 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 | | |

Зад. прот. №10/2008



Расписание 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным лабораторным питанием обучающихся 7-11 лет

7 Вариант

| Примечание, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Способ приготовления |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|----------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Суп молочный с макаронами классический ТТК №85 | 250 | 8,2 | 7,3 | 24,7 | 187,7 | ТТК №85 | |
| Булгур с говядиной ТТК №127 | 40/10/50 | 4,7 | 7,3 | 51,1 | 277,3 | ТТК №127 | |
| Чай с молоком и с сахаром ТТК №503 | 200 | 2,7 | 1,4 | 12,4 | 66,9 | ТТК №503 | |
| Итого за прием пищи: | 505 | 15,6 | 16,0 | 88,2 | 531,9 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Каша манная ТТК №3 | 60 | 0,9 | 0,1 | 5,0 | 24,4 | ТТК №3 | |
| Щи со свежей капустой с картофелем ТТК №47 | 200 | 1,6 | 3,0 | 8,0 | 70,4 | ТТК №47 | |
| Котлеты рубленные на пшенице ТТК №62 | 90 | 12,6 | 14,6 | 14,4 | 232,6 | ТТК №62 | |
| Каша рисовая с овощами ТТК №180 | 150 | 7,6 | 7,7 | 35,6 | 224,7 | ТТК №180 | |
| Компот из свежих плодов ТТК №52 | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,2 | 59,2 | ТТК №52 | |
| Чай безличейный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | ТТК № 6 | |
| Чай безличейный | 70 | 4,5 | 0,6 | 28,8 | 138,5 | ТТК № 7 | |
| Итого за прием пищи: | 850 | 31,0 | 26,4 | 130,4 | 864,6 | | |
| Итого за день: | | 46,6 | 42,4 | 218,6 | 1 396,5 | | |

Таб. продолжение



Ежесуточное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным дополнительным питанием обучающихся 7-11 лет

8 Вариант

| Присев пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная яловая манная ТТК №83 | 200 | 5,7 | 6,8 | 25,7 | 178,7 | ТТК №83 | |
| Бутерброд с сыром ТТК №180 | 200/10/10 | 4,7 | 5,1 | 17,1 | 149,9 | ТТК №180 | |
| Каша с молоком с сахаром ТТК №205 | 200 | 2,1 | 3,8 | 15,3 | 108,4 | ТТК №205 | |
| Батон | 50 | 3,9 | 1,5 | 25,1 | 129,5 | ТТК № 178 | |
| | 500 | 16,4 | 17,2 | 83,2 | 566,5 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Омлет овощной 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 пшена 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 пшеничный | 70 | 4,5 | 0,6 | 28,8 | 138,5 | ТТК № 7 | |
| | 730 | 28,7 | 27,2 | 115,3 | 797,7 | | |
| Итого за присев пищи: | | 42,1 | 44,4 | 198,5 | 1 364,2 | | |
| Всего за день: | | | | | | | |

Зав. производством _____



Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бескалорийным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет



9 Вариант

| Примен пища, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Степень готовности |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------------|
| | | Белков, г | Жиров, г | Углевода, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная ватная ТТК №108 | 200 | 8,2 | 7,7 | 38,0 | 324,0 | ТТК №108 | |
| Бутерброд с колбасой ТТК №127 | 40/10/50 | 4,7 | 7,3 | 51,1 | 277,3 | ТТК №127 | |
| Вяленое мясо курицы №337 | 1шт | 5,5 | 5,0 | 0,3 | 68,6 | 337 | 2004 |
| Чай с сахаром ТТК №302 | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 58,0 | ТТК №302 | |
| Итого за приме пищи: | 564 | 18,6 | 20,0 | 104,4 | 727,9 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Морковь отварная ТТК №128 | 60 | 1,2 | 0,1 | 4,0 | 24,0 | ТТК №128 | |
| Суп с макаронами и колбасой ТТК №10 | 200 | 1,9 | 4,5 | 12,6 | 96,8 | ТТК №10 | |
| Рисов. суповая в томате с овощами ТТК №78 | 90/30 | 17,9 | 11,1 | 3,5 | 119,5 | ТТК №78 | |
| Рис отварной ТТК №69 | 130 | 3,8 | 12,4 | 38,9 | 283,3 | ТТК №69 | 2004 |
| Сок фруктовый (яблочный) №707 | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 89,2 | 707 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,2 | 24,3 | 114,8 | ТТК № 6 | |
| Хлеб ржаной | 70 | 4,5 | 0,6 | 28,8 | 138,5 | ТТК № 7 | |
| Итого за приме пищи: | 850 | 34,0 | 29,2 | 131,7 | 866,1 | | |
| Всего за день: | | 52,6 | 49,2 | 236,1 | 1594,0 | | |

Для производства _____

Handwritten signature or initials.



Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения беспилотным летательным аппаратом питанием обучающихся

10 Вариант

| Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Согласие рецептур |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша овсяная молочная кашка ТТК №101 | 200 | 9,6 | 9,0 | 37,8 | 267,4 | ТТК №101 | |
| Бутерброд с сыром ТТК №380 | 30/10/10 | 4,7 | 3,1 | 17,1 | 149,9 | ТТК №380 | |
| Коктейль на апельсиновом №644 | 200 | 0,4 | 0,1 | 33,2 | 138,0 | 644 | 2004 |
| Фрукты свежие (белково) №338 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,0 | 91,2 | 338 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 650 | 15,5 | 15,0 | 107,1 | 646,5 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Канюшка кашечная ТТК №3 | 60 | 0,9 | 0,1 | 5,1 | 24,4 | ТТК №3 | |
| Щи из свежей капусты с картошкой 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 | |
| Картофель отварной с риз ТТК №135 | 150 | 3,8 | 6,3 | 24,6 | 149,2 | ТТК №135 | |
| Компот из свежих фруктов ТТК №52 | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,2 | 59,2 | ТТК №52 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,5 | 24,5 | 114,8 | ТТК № 6 | |
| Хлеб пшеничный | 70 | 4,5 | 0,6 | 28,8 | 138,5 | ТТК № 7 | |
| Итого за прием пищи: | 850 | 31,1 | 29,9 | 122,4 | 838,6 | | |
| Всего за день: | | 46,6 | 44,9 | 229,5 | 1 484,5 | | |

Зам. производителя