

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ	1шт					Сборник рецептов или ТТК
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ	250					Сборник рецептов или ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	584	19,8	18,5	80,4	561,2	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					Сборник рецептов или ТТК
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100/30					Сборник рецептов или ТТК
РИС ОТВАРНОЙ	180					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	980	39,5	34,2	151,4	996,4	
Всего за день:		59,3	52,7	231,8	1 557,6	

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					Сборник рецептур или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
БАТОН	60					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	560	18,3	18,7	93,1	689,0	
Обед						
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ)	100					Сборник рецептур или ТТК
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250					Сборник рецептур или ТТК
КОТЛЕТЫ	100					Сборник рецептур или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	950	33,7	40,6	147,0	1 065,1	
Всего за день:		52,0	59,3	240,1	1 754,1	

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/10/50					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	750	18,8	19,1	130,0	840,4	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250					Сборник рецептур или ТТК
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100					Сборник рецептур или ТТК
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	950	31,5	24,6	126,1	832,7	
Всего за день:		50,3	43,7	256,1	1 673,1	

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ	250					Сборник рецептур или ТТК
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ	1 шт					Сборник рецептур или ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	584	19,8	18,5	80,4	561,2	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					Сборник рецептур или ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30					Сборник рецептур или ТТК
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					Сборник рецептур или ТТК
СОК ФРУКТОВЫЙ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					Сборник рецептур или ТТК
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	

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ)	100					Сборник рецептур или ТТК
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200					Сборник рецептур или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	580	30,3	44,8	87,5	818,8	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или ТТК
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250					Сборник рецептур или ТТК
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом	100/30					Сборник рецептур или ТТК
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (гарнир)	180					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	980	30,6	30,8	145,8	906,9	
Всего за день:		60,9	75,6	233,3	1 725,7	

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ	1 шт					Сборник рецептур или ТТК
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	250					Сборник рецептур или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	584	21,8	22,3	103,5	615,2	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					Сборник рецептур или ТТК
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100					Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					Сборник рецептур или ТТК
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	

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/10/50					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	600	17,2	17,5	93,1	569,4	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					Сборник рецептур или ТТК
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100					Сборник рецептур или ТТК
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	180					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	950	35,4	30,8	144,6	969,2	
Всего за день:		52,6	48,3	237,7	1 538,6	

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ	250					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					Сборник рецептур или ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
БАТОН	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	550	17,8	19,7	88,3	611,2	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или ТТК
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250					Сборник рецептур или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	870	31,3	35,4	128,4	945,5	
Всего за день:		49,1	55,1	216,7	1 556,6	

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

9 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/10/50					Сборник рецептур или ТТК
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ	1 шт					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	614	21,0	21,9	113,9	808,9	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250					Сборник рецептур или ТТК
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100/30					Сборник рецептур или ТТК
РИС ОТВАРНОЙ	180					Сборник рецептур или ТТК
СОК ФРУКТОВЫЙ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	980	37,5	34,0	145,4	952,9	
Всего за день:		58,5	55,9	259,3	1 761,8	

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					Сборник рецептур или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200					Сборник рецептур или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	700	17,9	19,3	116,5	713,3	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					Сборник рецептур или ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30					Сборник рецептур или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С Р/М	180					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	980	34,3	35,0	134,6	916,7	
Всего за день:		52,2	54,3	251,1	1 630,0	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	543,7	555,2	2 403,0	16 320,9
Среднее значение за период	54,4	55,5	240,3	1632,1