



Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бездефицитным питанием обучающихся 12-18 лет

1 Вариант

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЯЙЦО ВАПЕНОЕ ВКУРТУЮ	1шт					Сборник рецептов или ТТК
КАША МОЛОЧНАЯ ЖЛИКАЯ МАЛЫНЯ	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	
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ТОРОХ)	250					Сборник рецептов или ТТК
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100/50					Сборник рецептов или ТТК
РЫС ОВЯРНОЙ	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	
Полдник						
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150					Сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	18,3	18,6	70,8	520,4	
Ужин						
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/50					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОВАРНЫЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	600	27,4	30,7	103,2	761,0	
Всего за день:		105,8	102,8	424,8	2 920,2	



Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения сбалансированным питанием обучающихся 12-18 лет

2 Вариант

Пром. пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕИННЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	60					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	560	18,3	18,7	93,1		689,0
II Завтрак						
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
СОК ФРУКТОВЫЙ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	230	4,5	5,0	53,8		282,5
Обед						
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ)	100					Сборник рецептов или ТТК
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ	100					Сборник рецептов или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ ЯГОДА	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	950	33,7	40,6	147,0		1 065,1
Полдник						
ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ФРУКТОВ И ЯГОД	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	10,9	16,6	100,3		517,9
Ужин						
ДАШЕННИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ)	270/50					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	600	28,2	20,1	116,6		734,7
Всего за день:		95,5	101,0	510,8		3 299,1

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения сбалансированного питания обучающихся 12-18 лет

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белок, г	Жир, г	Углевод, г		
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/10/50					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	750	18,8	19,1	130,0		840,4
II Завтрак						
БУЛОЧКА	50					Сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	250	5,3	7,2	44,9		274,6
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100					Сборник рецептов или ТТК
РАТУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	950	31,5	24,6	126,1		831,7
Полдник						
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	18,6	21,4	98,1		556,9
Ужин						
КОТЛЕТКА РУБЕНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100					Сборник рецептов или ТТК
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	600	28,5	20,9	121,1		754,1
Всего за день:		102,6	93,2	520,2		3 258,7

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

4 Вариант

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Всего, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИРНАЯ МАЛИННАЯ	250					Сборник рецептов или ТТК
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКУТУЗО	1шт					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	
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	1,7	0,4	15,7	83,4	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептов или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					Сборник рецептов или ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/20					Сборник рецептов или ТТК
КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗАЯ (ГРЯНІР)	180					Сборник рецептов или ТТК
СОК ФРУКТОВЫЙ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	980	37,3	35,4	136,2	909,4	
Полдник						
ПИРОЖОК С МОРКОВЬЮ ПЕЧЕННЫЙ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	23,1	12,2	88,8	563,3	
Ужин						
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ВЯКА КАБАЧКОВАЯ)	100					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОНИКИ С ПЕЧЕНЬЮ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	600	29,0	32,4	117,7	855,1	
Всего за день:		110,9	98,9	438,8	2 972,4	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения полноценным питанием обучающихся 12-18 лет

Пример пищи, наименования блюд		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
5. Вариант							
			Завтрак				
консервы овощные закусочные (пикра кабачковая)			100				Сборник рецептов или ТТК
омлет натуральный			200				Сборник рецептов или ТТК
корейский салатик на молоке			200				Сборник рецептов или ТТК
бутерброд с маслом			30/10				Сборник рецептов или ТТК
хлеб пшеничный			40				Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:			580	30,3	44,8	87,5	818,8
			II Завтрак				
кондитерское изделие			50				Сборник рецептов или ТТК
сок фруктовый			180				Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:			230	4,5	5,0	53,8	282,5
			Обед				
овощи по сезону			100				Сборник рецептов или ТТК
суп из овощей			250				Сборник рецептов или ТТК
тфтели (1-й вариант) с соусом			100/30				Сборник рецептов или ТТК
каша пшенная вязкая (гармо)			180				Сборник рецептов или ТТК
компот из изюма			200				Сборник рецептов или ТТК
хлеб пшеничный			50				Сборник рецептов или ТТК
хлеб пеклеварный			70				Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:			980	30,6	30,8	145,8	906,9
			Полдник				
булочка домашняя			150				Сборник рецептов или ТТК
компот из смеси плодов и ягод			200				Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:			350	17,9	21,1	101,6	549,3
			Ужин				
овощи по сезону			100				Сборник рецептов или ТТК
птица, тушенная в соусе с овощами			250				Сборник рецептов или ТТК
чай с сахаром и лимоном			200				Сборник рецептов или ТТК
хлеб пеклеварный			60				Сборник рецептов или ТТК
хлеб пшеничный			60				Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:			670	28,9	23,7	99,7	726,7
Всего за день:				112,1	125,4	488,4	3 284,1

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

6 Вариант						
Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Всего, г	Жиры, г	Углевода, г		
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	60					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	560	22,6	17,9	107,1	777,2	
II Завтрак						
БУДЮЩКА	50					Сборник рецептов или ТТК
НАЛИВТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	230	5,2	7,2	42,9	265,6	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОНИМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100					Сборник рецептов или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С РМ	180					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	950	31,3	31,2	137,0	911,6	
Полдник						
ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	11,1	16,6	93,2	491,4	
Ужин						
ЗАПЕКАНКА РЫБОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (салатом)	250/50					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАПКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	600	24,0	26,2	126,6	735,2	
Всего за день:		94,1	93,1	506,8	3 181,0	

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

7. Выводы

Пример пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура
		Белков, г	Жиров, г	Углеводов, г		
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/10/50					Сборник рецептов или ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	550	18,8	24,4	113,6		719,9
И Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0		91,2
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ	100					Сборник рецептов или ТТК
КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГРЯНЦР)	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:	950	36,6	36,2	140,3		927,2
Полдник						
ПИРОЖОК С МОРОЖЕНЫМ ПЕЧЕНЫМ	150					Сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	22,8	12,2	85,1		548,8
Ужин						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОДЫ ИЗ ПТИЦЫ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
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

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

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет		8 Вариант		Энергетическая стоимость, ккал	№ рецептуры
		Масса порции	Пищевые вещества		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ	1шт				Сборник рецептур или ТТК
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА, ДРУЖКА С МАСЛОМ	250				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ 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
II Завтрак					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50				Сборник рецептур или ТТК
СОК ФРУКТОВЫЙ	180				Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	230		4,1	4,8	64,9
Обед					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100				Сборник рецептур или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БЮВОВЫМИ (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
Полдник					
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150				Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200				Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	350		18,4	18,7	71,5
Ужин					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	250/60				Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ ВЯШНИ	200				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100				Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	610		40,1	28,8	103,5
Всего за день:			114,4	108,7	500,3
					855,2
					3 349,5

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

		9 Вариант				
Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ						
БУТЕРБРОД С ПОМИДОМ	300					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ	40/10/50 200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	600	17,2	17,5	93,1	569,4	Сборник рецептов или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ						
Итого за прием пищи:	200					Сборник рецептов или ТТК
		200	0,8	0,8	19,0	91,2
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ						
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	100					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	250					Сборник рецептов или ТТК
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	100					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	70					Сборник рецептов или ТТК
		950	35,4	30,8	144,6	969,2
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ						
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	150					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200					Сборник рецептов или ТТК
		350	18,6	21,4	98,1	556,9
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ						
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100					Сборник рецептов или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С РМ	100					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРАМЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	70					Сборник рецептов или ТТК
		650	22,1	19,1	99,3	614,8
Всего за день:		94,1	89,6	454,1	2 801,5	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения беспроблемным питанием обучающихся 12-18 лет

10 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Всего, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАЛИНАЯ	250					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					Сборник рецептов или ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	550	17,8	19,7	88,3	611,2	
II Завтрак						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
СОК ФРУКТОВЫЙ	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	230	6,4	7,2	43,7	230,4	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептов или ТТК
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250					Сборник рецептов или ТТК
ПИЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200					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:	870	31,3	35,4	128,4	945,5	
Полдник						
ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ	150					Сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	10,8	16,5	84,7	466,9	
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	250/50					Сборник рецептов или ТТК
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	600	41,7	32,7	117,6	941,0	
Всего за день:		108,0	111,5	462,7	3 194,9	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения сбалансированным питанием обучающихся 12-18 лет

11 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОМИДОМ	40/10/50					Сборник рецептов или ТТК
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ	1шт					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	614	21,0	21,9	113,9	808,9	
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	1,7	0,4	15,7	83,4	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250					Сборник рецептов или ТТК
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100/20					Сборник рецептов или ТТК
РИС ОТВАРНОЙ	180					Сборник рецептов или ТТК
СОК ФРУКТОВЫЙ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	980	37,5	34,0	145,4	952,9	
Полдник						
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ПЛЮДОВ И ЯГОД	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	18,4	18,7	86,4	581,4	
Ужин						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептов или ТТК
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	200					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	600	22,3	30,6	99,1	710,1	
Всего за день:		100,9	105,6	460,4	3 136,6	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения биологическим питательным питанием обучающихся 12-18 лет

12 Вариант

Примен пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЖКА	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
II Завтрак						
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	230	4,1	5,0	52,8		282,2
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					Сборник рецептур или ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/50					Сборник рецептур или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С РМ	180					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	70					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	980	34,3	35,0	134,6		916,7
Полдник						
ПИРОЖОК С МОРКОВЬЮ ПЕЧЕННЫЙ	150					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ ВЯШНИ	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	350	22,9	12,3	85,8		548,7
Ужин						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ)	250/50					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРАМЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	600	27,9	19,6	119,5		724,7
Всего за день:		107,1	91,2	509,2		3 185,6

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

1.3 Вариант

Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура
		Белок, г	Жир, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ПЕКА КАБАЧКОВАЯ)	100					Сборник рецептов или ТТК
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЛИНЬИ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	550	28,1	44,6	72,9		749,9
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0		91,2
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ	100					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ ЯГОДА	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	950	34,6	37,5	153,0		1 041,9
Полдник						
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИ С КАПУСТОЙ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	18,4	21,4	90,3		532,3
Ужин						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептов или ТТК
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	600	30,0	27,0	102,4		772,7
Всего за день:		111,8	131,3	437,6		3 188,0

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

14 Вареник

Принес пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	250					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
БАТОН	60					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	560	23,1	28,2	100,6		647,7
II Завтрак						
КОФЕЛИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
СОК ФРУКТОВЫЙ	180					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	230	4,1	5,0	56,7		293,0
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или ТТК
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250					Сборник рецептур или ТТК
ТЕФЕДЛИ (1-й вариант) с соусом	100/20					Сборник рецептур или ТТК
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ (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	31,6	31,1	142,7		874,2
Полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	150					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	350	18,1	21,1	94,5		512,8
Ужин						
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (салатом)	250/50					Сборник рецептур или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	600	23,9	20,2	139,8		787,5
Всего за день:		100,7	102,6	534,3		3 115,1
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ						
Итого		б	ж	уг	ккал	
Итого за период		1 464,8	1 460,6	6 713,2	43 974,2	
Среднее значение за период		104,6	104,3	479,5	3141,0	