

1 Вариант

Примерное наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Личное блюдо (яйцо вареное, омлет, дрочена и т.д.)	1шт					сборник рецептов или ТТК
Каша молочная жидкая манная	200					сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром и лимоном	200					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	60					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	524	19,2	16,7	70,5		474,0
Обед						
Овощи по сезону	60					сборник рецептов или ТТК
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200					сборник рецептов или ТТК
Рыбная поджарка	120					сборник рецептов или ТТК
Рис отварной	150					сборник рецептов или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	830	30,3	30,5	132,0		879,1
Всего за день:		49,5	47,2	202,5		1 353,1

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения безопасным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

2. Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		
Завтрак						
Каша молочная жидкая ячневая	200					сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с сыром	30/10/10					сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром	200					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептов или ТТК
Фрукты свежие	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	700	16,1	16,6	101,9	607,3	
Обед						
Овощи по сезону	60					сборник рецептов или ТТК
Суп из овощей	200					сборник рецептов или ТТК
Котлета	90					сборник рецептов или ТТК
Пюре картофельное	150					сборник рецептов или ТТК
Компот из яблок	200					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	80					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	830	29,2	25,8	137,0	869,3	
Всего за день:		45,3	42,4	238,9	1 476,6	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения безопасным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша пшеничная молочная вязкая	200					сборник рецептов или ТТК
Булгур/бул с повидлом	40/10/50					сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром и лимонком	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	700	15,4	16,5	104,3	661,3	
Обед						
Овощи по сезону	60					сборник рецептов или ТТК
Суп картофельный	200					сборник рецептов или ТТК
Гречка по-купечески с филе куриным	150					сборник рецептов или ТТК
Сок/нектар в ассортименте	200					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	730	30,0	30,8	129,3	848,8	
Всего за день:		45,4	47,3	233,6	1 510,1	

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

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бюффе с творогом (затесанки, каши молочные, вареники и т.д.)	200					сборник рецептов или ТТК
Личное блюдо (яйцо вареное, омлет, дрочена и т.д.)	1шт					сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром каркаде	200					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	60					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	524	20,4	20,5	74,8	519,1	
Обед						
Овощи по сезону	60					сборник рецептов или ТТК
Щи из свежей капусты с картофелем	200					сборник рецептов или ТТК
Фрикадельки мясные в соусе	90/30					сборник рецептов или ТТК
Каша гречневая вязкая (гарнир)	150					сборник рецептов или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	830	32,1	30,7	118,8	820,5	
Всего за день:		52,5	51,2	193,6	1 339,6	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двукратным питанием обучающихся 7-11 лет

5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	100					сборник рецептур или ТТК
Дичное блюдо (айдо вареное, охлст, дичена и т.д.)	130					сборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром	200					сборник рецептур или ТТК
Бутерброд с маслом	30/10					сборник рецептур или ТТК
Хлеб в ассортименте	30					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	520	21,9	35,8	76,7	634,5	
Обед						
Овощи по сезону	100					сборник рецептур или ТТК
Суп из овощей	200					сборник рецептур или ТТК
Терфтели (1-й вариант) с соусом	90/30					сборник рецептур или ТТК
Каша пшениная вязкая (гарнир)	150					сборник рецептур или ТТК
Компот из яблок	200					сборник рецептур или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептур или ТТК
Хлеб в ассортименте	40					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	860	26,4	26,6	123,5	792,7	
Всего за день:		48,3	62,4	200,2	1 427,2	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплательным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша пшеничная молочная вязкая	200					сборник рецептов или ТТК
Булгурбород с сыром	30/10/10					сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром и лимоном	200					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	500	19,3	15,8	95,4	663,4	
Обед						
Овощи по сезону	60					сборник рецептов или ТТК
Рассольник Ленинградский	200					сборник рецептов или ТТК
Котлеты рубленные из птицы	90					сборник рецептов или ТТК
Макаронные изделия отварные	150					сборник рецептов или ТТК
Компот из свежих плодов	200					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	820	29,5	30,6	125,0	822,5	
Всего за день:		48,8	46,4	220,4	1 485,9	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесшлаковым двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша овсяная молочная вязкая	200					сборник рецептов или ТТК
Булгурбул с повидлом	40/10/50					сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	500	15,4	17,2	103,9	602,7	
Обед						
Овощи по сезону	60					сборник рецептов или ТТК
Суп картофельный	200					сборник рецептов или ТТК
Котлеты	90					сборник рецептов или ТТК
Каша гречневая вязкая (гарнир)	150					сборник рецептов или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	820	30,8	29,0	129,6	810,4	
Всего за день:		46,2	46,2	233,5	1 413,1	

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

8 Вариант

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Яичное блюдо (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	1шт					сборник рецептов или ТТК
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом	200					сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром каркаде	200					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	60					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	524	21,3	21,2	73,0	513,9	
Обед						
Овощи по сезону	60					сборник рецептов или ТТК
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200					сборник рецептов или ТТК
Тертая из мяса птицы	90					сборник рецептов или ТТК
Макаронные изделия отварные	150					сборник рецептов или ТТК
Компот из яблок	200					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	820	28,1	29,5	140,3	926,8	
Всего за день:		49,4	50,7	213,3	1 440,7	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения сбалансированным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

		9 Вариант					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация	
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г			
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	250					сборник рецептов или ТТК	
Вутерброд с повидлом	40/10/50					сборник рецептов или ТТК	
Чай с сахаром	200					сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	550	15,4	17,7	90,8	523,0		
Обед							
Овощи по сезону	60					сборник рецептов или ТТК	
Ци из свежей капусты с картофелем	200					сборник рецептов или ТТК	
Котлетка рубленые из птицы	90					сборник рецептов или ТТК	
Каша рисовая с овощами	150					сборник рецептов или ТТК	
Компот из свежих плодов	200					сборник рецептов или ТТК	
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептов или ТТК	
Хлеб в ассортименте	70					сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	820	31,0	30,8	130,4	864,6		
Всего за день:		46,4	48,5	221,2	1 387,6		

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения белковыми двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная жидкая манная	200					оборник рецептур или ТТК
Бутерброд с сыром	30/10/10					оборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром и лимоном	200					оборник рецептур или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					оборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	500	15,4	15,8	83,1	518,1	
Обед						
Овощи по сезону	60					оборник рецептур или ТТК
Суп из овощей	200					оборник рецептур или ТТК
Плов из птицы	150					оборник рецептур или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					оборник рецептур или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					оборник рецептур или ТТК
Хлеб в ассортименте	70					оборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	730	27,8	30,1	115,3	797,7	
Всего за день:		43,2	45,9	198,4	1 315,8	

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

11 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша пшеничная молочная вязкая	200					сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с повидлом	40/10/50					сборник рецептов или ТТК
Личное блюдо (айдо вареное, омлет, дранчана и т.д.)	1шт					сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	564	23,2	23,6	104,5	756,8	
Обед						
Овощи по сезону	60					сборник рецептов или ТТК
Суп с макаронными изделиями	200					сборник рецептов или ТТК
Рыбная поджарка	120					сборник рецептов или ТТК
Рис отварной	150					сборник рецептов или ТТК
Компот из свежих плодов	200					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	850	29,1	30,6	129,5	859,9	
Всего за день:		52,3	54,2	234,0	1 616,7	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения белковыми продуктами питанием обучающихся 7-11 лет

12 Вариант

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша овсяная молочная вязкая	200					сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с сыром	30/10/10					сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром и лимонном	200					сборник рецептов или ТТК
Фрукты свежие	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	650	16,3	15,8	89,1	568,5	
Обед						
Овощи по сезону	60					сборник рецептов или ТТК
Пи из свежей капусты с картофелем	200					сборник рецептов или ТТК
Фрикадельки мясные в соусе	90/30					сборник рецептов или ТТК
Каша гречневая вязкая (гарнир)	150					сборник рецептов или ТТК
Соус/нектар в ассортименте	180					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	830	34,3	31,1	128,4	873,2	
Всего за день:		50,6	46,9	217,5	1 441,7	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения белковыми двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

13 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Консервы овощные заусочные (якра кабачковая)	100					оборник рецептур или ТТК
Яичное блюдо (яйцо вареное, омлет, дрочена и т.д.)	150					оборник рецептур или ТТК
Булгурод с маслом	40/10					оборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром каркаде	200					оборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	500	20,5	35,6	67,0	588,6	
Обед						
Овоши по сезону	60					оборник рецептур или ТТК
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200					оборник рецептур или ТТК
Котлеты	90					оборник рецептур или ТТК
Макаронные изделия отварные	150					оборник рецептур или ТТК
Сов/нектар в асортименте	200					оборник рецептур или ТТК
Хлеб в асортименте	50					оборник рецептур или ТТК
Хлеб в асортименте	70					оборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	820	30,0	30,8	147,0	948,0	
Всего за день:		50,5	66,4	214,0	1 536,6	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения полноценным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

14 Вариант

Принем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом	200					оборник рецептур или ТТК
Бутерброд с сыром	30/10/10					оборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром	200					оборник рецептур или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					оборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	500	17,5	20,3	85,6	558,0	
Обед						
Овощи по сезону	60					оборник рецептур или ТТК
Суп из овощей	200					оборник рецептур или ТТК
Тфтели (1-й вариант) с соусом	90/30					оборник рецептур или ТТК
Каша гречневая вязкая (гарнир)	150					оборник рецептур или ТТК
Компот из яблок	200					оборник рецептур или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					оборник рецептур или ТТК
Хлеб в ассортименте	70					оборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	850	27,9	27,8	133,2	804,2	
Всего за день:		45,4	48,1	218,8	1 362,1	
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ						
	Итого	б	ж	ул.	ккал	
	Итого за период	673,7	703,7	3 039,8	20 106,6	
	Среднее значение за период	48,1	50,3	217,1	1436,2	

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

1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЛИЧНОЕ ЕЛЮДО (ЯЙЦО ВАРЕНОЕ, ОМЛЕТ, ДРАЧЕНА И Т.Д.)	1шт					сборник рецептур или ТТК
КАШЛА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ	250					сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	584	22,4	19,4	80,4	546,3	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептур или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					сборник рецептур или ТТК
РЫБНАЯ ПОДЖАРКА	130					сборник рецептур или ТТК
РИС ОТВАРНОЙ	180					сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	980	37,2	36,1	155,2	1 023,5	
Всего за день:		59,6	55,5	235,6	1 569,8	

Примерное 14-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	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ЯЧНЕВАЯ	250					сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептур или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	760	19,4	19,6	112,0	682,5	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептур или ТТК
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250					сборник рецептур или ТТК
КОТЛЕТЫ	100					сборник рецептур или ТТК
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180					сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	950	33,8	31,5	145,7	975,9	
Всего за день:		53,2	51,1	257,7	1 658,4	

Примерное 14-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	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250					сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/10/50					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	550	18,0	18,8	113,8	742,3	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250					сборник рецептов или ТТК
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	200					сборник рецептов или ТТК
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	870	37,5	40,9	143,7	999,5	
Всего за день:		55,5	59,7	257,5	1 741,8	

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		4 Вариант				
		Завтрак	Обед	Углеводы, г		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация		
БЛЮДО С ТВОРОГОМ (ЗАПЕКАНКИ, КАШИ МОЛОЧНЫЕ, ВАРЕНИКИ И Т.Д.)	250					сборник рецептур или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (ЯЙЦО ВАРЕНОЕ, ОМЛЕТ, ДРАЧЕНА И Т.Д.)	Пирт					сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	584	23,0	23,8	87,2	598,6	
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 ВЯЗАЯ (ГАРНИР)	180					сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	980	36,7	35,2	137,0	936,9	
Всего за день:		59,7	59,0	224,2	1 535,5	

Примерное 14-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	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ)	100					сборник рецептур или ТТК
ЛИЧНОЕ ЕЛЮДО (ЯЙЦО ВАРЕНОЕ, ОМЛЕТ, ДРАЧЕНА И Т.Д.)	200					сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	580	27,8	42,1	91,2	740,6	
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 (гречипр)	180					сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ ЯГОДА	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	980	31,7	31,3	145,8	906,9	
Всего за день:		59,5	73,4	237,0	1 647,5	

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

6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАШЛА ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250					сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	560	22,6	18,4	109,9	770,3	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептур или ТТК
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250					сборник рецептур или ТТК
КОЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100					сборник рецептур или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200					сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	970	35,2	36,0	141,7	943,2	
Всего за день:		57,8	54,4	251,6	1 713,5	

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

7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250					сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/10/50					сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	550	18,0	20,6	113,3	669,5	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептур или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250					сборник рецептур или ТТК
КОТЛЕТЫ	100					сборник рецептур или ТТК
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	950	36,6	36,2	140,3	927,2	
Всего за день:		54,6	56,8	253,6	1 596,7	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения белковыми продуктами двукратным питанием обучающихся 12-18 лет

8 Вариант

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (ЯЙЦО ВАРЕНОЕ, ОМЛЕТ, ДРАЧЕНА И Т.Д.)	1шт					сборник рецептур или ТТК
КАШЛА ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	250					сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	584	24,3	24,4	90,4	591,8	
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 В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	970	31,4	34,2	161,2	1 058,2	
Всего за день:		55,7	58,6	251,6	1 650,0	

Примерное 14-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	Технологическая документация
		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 САХАРОМ	200					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	600	18,0	19,8	95,7	560,5	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептур или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					сборник рецептур или ТТК
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ 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 В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	950	35,4	36,1	144,6	996,8	
Всего за день:		53,4	55,9	240,3	1 557,3	

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

10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ	250					сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	550	18,0	18,5	88,2	567,4	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ТТК
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250					сборник рецептов или ТТК
ШОШ ИЗ ПТИЦЫ	200					сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	870	33,5	35,4	128,4	945,5	
Всего за день:		51,5	53,9	216,6	1 512,8	

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

11 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		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
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (ЯЙЦО ВАРЕНОЕ, ОМЛЕТ, ДРАЧЕНА И Т.Д.)	1шт					сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	614	25,8	25,9	114,0	837,8	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептур или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250					сборник рецептур или ТТК
РЫБНАЯ ПОЛЖАРКА	130					сборник рецептур или ТТК
РИС ОТВАРНОЙ	180					сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	980	34,3	35,8	143,8	950,0	
Всего за день:		60,1	61,7	257,8	1 787,8	

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

12 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250					сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					сборник рецептов или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	700	18,9	19,2	98,5	635,3	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					сборник рецептов или ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30					сборник рецептов или ТТК
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					сборник рецептов или ТТК
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	180					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	960	37,9	35,4	141,1	961,2	
Всего за день:		56,8	54,6	239,6	1 596,5	

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

13 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ)	100					сборник рецептов или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (ЯЙЦО ВАРЕНОЕ, ОМЛЕТ, ДРАЧЕНА И Т.Д.)	200					сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	550	25,6	41,9	76,6	671,7	
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
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	950	35,2	37,4	163,5	1 085,3	
Всего за день:		60,8	79,3	240,1	1 757,0	

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

14 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЗАКАЯ 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 САХАРОМ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	560	20,6	23,8	103,2	638,8	
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 ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАКАЯ (ГАРНИР)	180					сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	980	31,9	31,5	144,6	879,3	
Всего за день:		52,5	55,3	247,8	1 518,0	
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ						
Итого	6	6	жк	уГ	ккал	
Итого за период	790,5	829,2	3 410,9	22 842,3		
Среднее значение за период	56,5	59,2	243,6	1631,6		

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

1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Линчое блюдо (ябло вареное, омлет, дрожьна и т.д.)	1шт					сборник рецептов или ТТК
Каша молочная жидкая манная	200					сборник рецептов или ТТК
чай с сахаром и лимонном	200					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	60					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	524	19,2	16,7	70,5	474,0	
II Завтрак						
Кондитерские изделия	50					сборник рецептов или ТТК
Сок/нектар в ассортименте	180					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	230	4,5	5,3	53,8	282,5	
Обед						
Омлет по сезону	60					сборник рецептов или ТТК
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200					сборник рецептов или ТТК
Рыбная поджарка	120					сборник рецептов или ТТК
Рис отварной	150					сборник рецептов или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	830	30,3	30,5	132,0	879,1	
Полдник						
Пирожок печеный с картофелем	100					сборник рецептов или ТТК
Напиток лимонный	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	300	12,2	12,4	53,1	370,1	
Ужин						
Фрикадельки мясные в соусе	90/30					сборник рецептов или ТТК
Макаронные изделия отварные	150					сборник рецептов или ТТК
чай с сахаром	200					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	520	24,0	27,2	82,9	655,6	
Всего за день:		90,2	92,1	392,3	2 661,3	

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

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная жидкая ячневая	200					сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с сыром	30/10/10					сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром	200					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептов или ТТК
Фрукты свежие	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	700	16,1	16,6	101,9	607,3	
II Завтрак						
Булочка	50					сборник рецептов или ТТК
Молоко кипяченое	180					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	230	9,8	11,4	34,6	279,9	
Обед						
Овощи по сезону	60					сборник рецептов или ТТК
Суп из овощей	200					сборник рецептов или ТТК
Котлеты	90					сборник рецептов или ТТК
Пюре картофельное	150					сборник рецептов или ТТК
Компот из яблок	200					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	80					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	830	29,2	25,8	137,0	869,3	
Подъемник						
Пирожок с яблоками	100					сборник рецептов или ТТК
Компот из смеси плодов и ягод	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	300	7,3	11,1	77,6	395,4	
Ужин						
Блюдо с творогом (запеканка, каша молочная, вареники и т.д.)	200/50					сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром и лимонном	200					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	500	20,9	16,3	86,0	539,0	
Всего за день:		83,3	81,2	437,1	2 690,8	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питательным питанием обучающихся 7-11 лет

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша пшеничная молочная вязкая	200					оборник рецептур или ТТК
Булгур с повидлом	40/10/50					оборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром и лимоном	200					оборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	700	15,4	16,5	104,3		661,3
II Завтрак						
Фрукты свежие	200					оборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0		91,2
Обед						
Овощи по сезону	60					оборник рецептур или ТТК
Суп картофельный	200					оборник рецептур или ТТК
Гречка по-купечески с филе куриным	150					оборник рецептур или ТТК
Сок/нектар в ассортименте	200					оборник рецептур или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					оборник рецептур или ТТК
Хлеб в ассортименте	70					оборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	730	30,0	30,8	129,3		848,8
Полдник						
Пирожок печеный с капустой	100					оборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром	200					оборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	300	14,0	14,2	63,6		366,6
Ужин						
Котлета рыбная Любительская	90					оборник рецептур или ТТК
Каша рисовая с овощами	150					оборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром каркаде	200					оборник рецептур или ТТК
Хлеб в ассортименте	60					оборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	500	20,7	23,2	91,0		587,6
Всего за день:		80,9	85,5	407,2		2 555,5

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплитным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет

4 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Блюдо с творогом (замесанки, каши молочные, вареники и т.д.)	200					сборник рецептов или ТТК
	1шт					сборник рецептов или ТТК
Яичное блюдо (яйцо вареное, омлет, давленая и т.д.)	200					сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром каркаде	60					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	524	20,4	20,5	74,8	519,1	
Итого за прием пищи:						
II Завтрак						
Кондитерские изделия	50					сборник рецептов или ТТК
Соус/нектар в ассортименте	180					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	230	4,5	5,3	53,8	282,5	
Обед						
Овощи по сезону	60					сборник рецептов или ТТК
Щи из свежей капусты с картофелем	200					сборник рецептов или ТТК
Фрикадельки мясные в соусе	90/30					сборник рецептов или ТТК
Каша гречневая вязкая (гарнир)	150					сборник рецептов или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	830	32,1	30,7	118,8	820,5	
Подлунник						
Пирожок с морковью печеный	100					сборник рецептов или ТТК
Напиток лимонный	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	300	15,2	10,6	62,3	389,0	
Ужин						
Овощи по сезону	100					сборник рецептов или ТТК
Макаронник с печенью	150					сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром	200					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	60					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	510	17,8	21,2	90,7	571,3	
Всего за день:		89,9	88,3	400,4	2 582,4	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплотным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет

5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	100					сборник рецептов или ТТК
Дынное блюдо (ябло вареное, омлет, дрожена и т.д.)	150					сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром	200					сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с маслом	30/10					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	30					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	520	21,9	35,8	76,7	634,5	
II Завтрак						
Булочка	50					сборник рецептов или ТТК
Напиток 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 из овощей	200					сборник рецептов или ТТК
Терфегли (1-й вариант) с соусом	90/30					сборник рецептов или ТТК
Каша пшеничная вязкая (гарнир)	150					сборник рецептов или ТТК
Компот из изюма	200					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	40					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	860	26,4	26,6	123,5	792,7	
Полдник						
Булочка Домашняя	100					сборник рецептов или ТТК
Компот из смеси плодов и ягод	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	300	12,0	14,1	78,5	409,7	
Ужин						
Овощи по сезону	60					сборник рецептов или ТТК
Жаркое по-деревенски	180					сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром и лимоном	200					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	40					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	30					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	510	19,0	23,9	69,6	563,4	
Всего за день:		84,5	107,6	391,2	2 665,8	

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

6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша пшеничная молочная вязкая	200					оборник рецептур или ТТК
Бутерброд с сыром	30/10/10					оборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром и лимоном	200					оборник рецептур или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					оборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	500	19,3	15,8	95,4	663,4	
II Завтрак						
Фрукты свежие	200					оборник рецептур или ТТК
Соус/нектар в ассортименте	180					оборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	380	1,3	1,0	39,6	182,0	
Обед						
Овощи по сезону	60					оборник рецептур или ТТК
Рисовый/пшеничный/Ленинградский	200					оборник рецептур или ТТК
Котлеты рубленные из птицы	90					оборник рецептур или ТТК
Макаронные изделия отварные	150					оборник рецептур или ТТК
Компот из свежих плодов	200					оборник рецептур или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					оборник рецептур или ТТК
Хлеб в ассортименте	70					оборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	820	29,5	30,6	125,0	822,5	
Полдник						
Пирожок с яблоками	100					оборник рецептур или ТТК
Чай черной с яблоком	200					оборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	300	7,4	11,1	55,5	307,9	
Ужин						
Блюдо с творогом (запеканки, каша молочная, вареники и т.д.)	200/50					оборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром каркаде	200					оборник рецептур или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					оборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	500	21,8	22,0	91,2	545,7	
Всего за день:		79,2	80,5	406,7	2 521,4	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплательным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
7 Вариант						
Завтрак						
Каша овсяная молочная вязкая	200					сборник рецептов или ТТК
Булочка с повидлом	40/10/50					сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	500	15,4	17,2	103,9	602,7	
II Завтрак						
Кондитерские изделия	50					сборник рецептов или ТТК
Соус/кетчуп в ассортименте	180					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	230	4,5	5,3	53,8	282,5	
Обед						
Овощи по сезону	60					сборник рецептов или ТТК
Сул картофельный	200					сборник рецептов или ТТК
Копчености	90					сборник рецептов или ТТК
Каша гречневая вязкая (гарнир)	150					сборник рецептов или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	820	30,8	29,0	129,6	810,4	
Полдник						
Пирожок с морковью печеный	100					сборник рецептов или ТТК
Напиток лимонный	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	300	15,2	10,6	62,3	389,0	
Ужин						
Овощи по сезону	100					сборник рецептов или ТТК
Плов из птицы	150					сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром и лимоном	200					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	500	21,9	26,9	76,0	549,3	
Всего за день:		87,7	89,0	425,6	2 633,9	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплитным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет

8 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Яичное блюдо (яйцо вареное, омлет, дрожена и т.д.)	1шт					оборник рецептур или ТТК
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом	200					оборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром каркаде	200					оборник рецептур или ТТК
Хлеб в ассортименте	60					оборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	524	21,3	21,2	73,0	513,9	
II Завтрак						
Булочка	50					оборник рецептур или ТТК
Молоко кипяченое	180					оборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	230	9,8	11,4	34,6	279,9	
Обед						
Овощи по сезону	60					оборник рецептур или ТТК
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200					оборник рецептур или ТТК
Тфтели из мяса птицы	90					оборник рецептур или ТТК
Макаронные изделия отварные	150					оборник рецептур или ТТК
Компот из изюма	200					оборник рецептур или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					оборник рецептур или ТТК
Хлеб в ассортименте	70					оборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	820	28,1	29,5	140,3	926,8	
Полдник						
Пирожок печеный с картофелем	100					оборник рецептур или ТТК
Чай черный со скорородной	200					оборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	300	12,4	12,5	45,8	339,6	
Ужин						
Овощи по сезону	100					оборник рецептур или ТТК
Жаркое по-деревенски	150					оборник рецептур или ТТК
Чай черный с ваниль	200					оборник рецептур или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					оборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	500	15,8	20,0	54,0	457,4	
Всего за день:		87,3	94,5	347,7	2 517,6	

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

		9 Вариант					Технологическая документация
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	250					сборник рецептов или ТТК	
Бутерброд с повидлом	40/10/50					сборник рецептов или ТТК	
Чай с сахаром	200					сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	550	15,4	17,7	90,8		523,0	
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	60					сборник рецептов или ТТК	
Щи из свежей капусты с картофелем	200					сборник рецептов или ТТК	
Котлеты рубленые из птицы	90					сборник рецептов или ТТК	
Каша рисовая с овощами	150					сборник рецептов или ТТК	
Компот из свежих плодов	200					сборник рецептов или ТТК	
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептов или ТТК	
Хлеб в ассортименте	70					сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	820	31,0	30,8	130,4		864,6	
Подливки							
Пирожок печеный с капустой	100					сборник рецептов или ТТК	
Чай с сахаром и лимоном	200					сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	300	14,1	14,2	63,8		368,6	
Ужин							
Овощи по сезону	100					сборник рецептов или ТТК	
Котлета рыбная Любительская	90					сборник рецептов или ТТК	
Пюре картофельное	150					сборник рецептов или ТТК	
Чай с сахаром каркаде	200					сборник рецептов или ТТК	
Хлеб в ассортименте	60					сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	600	18,3	15,5	86,7		547,8	
Всего за день:		79,6	79,0	390,7		2 395,2	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения сбалансированным питанием обучающихся 7-11 лет

10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная жидкая манная	200					сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с сыром	30/10/10					сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром и лимоном	200					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	500	15,4	15,8	83,1	518,1	
II Завтрак						
Булочка Домашняя	50					сборник рецептов или ТТК
Сок/нектар в ассортименте	180					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	230	6,4	7,2	43,7	230,4	
Обед						
Овощи по сезону	60					сборник рецептов или ТТК
Суп из овощей	200					сборник рецептов или ТТК
Плов из птицы	150					сборник рецептов или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	730	27,8	30,1	115,3	797,7	
Полдник						
Пирожок с яблоками	100					сборник рецептов или ТТК
Напиток лимонный	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	300	7,2	11,0	62,0	334,4	
Ужин						
Блюдо с творогом (запеканки, каши молочные, вареники и т.д.)	200/50					сборник рецептов или ТТК
Чай черный с яблоком	200					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	500	27,9	23,0	84,1	663,2	
Всего за день:		84,6	87,0	388,2	2 543,7	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесшлаковым пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет

11 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша пшеничная молочная вязкая	200					сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с повидлом	40/10/50					сборник рецептов или ТТК
Личное блюдо (йогурт варенос, омлет, дачена и т.д.)	1шт					сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	564	23,2	23,6	104,5	756,8	
II Завтрак						
Фрукты свежие	200					сборник рецептов или ТТК
Сок/нектар в ассортименте	180					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	380	1,7	1,0	36,7	171,5	
Обед						
Овощи по сезону	60					сборник рецептов или ТТК
Суп с макаронными изделиями	200					сборник рецептов или ТТК
Рыбная поджарка	120					сборник рецептов или ТТК
Рис отварной	150					сборник рецептов или ТТК
Компот из свежих плодов	200					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	850	29,1	30,6	129,5	859,9	
Подшик						
Пирожок печеный с картофелем	100					сборник рецептов или ТТК
Компот из смеси плодов и ягод	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	300	12,3	12,5	68,7	431,1	
Ужин						
Овощи по сезону	100					сборник рецептов или ТТК
Жаркое по-деревенски	150					сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром каркаде	200					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	500	15,7	19,9	58,7	472,1	
Всего за день:		81,9	87,6	398,0	2 691,3	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения белковыми питательными веществами и углеводами 7-11 лет

12 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша овсяная молочная вязкая	200					оборник рецептур или ТТК
Булгур с сыром	30/10/10					оборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром и лимоном	200					оборник рецептур или ТТК
Фрукты свежие	200					оборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	650	16,3	15,8	89,1	568,5	
II Завтрак						
Кондитерские изделия	50					оборник рецептур или ТТК
Напиток лимонный	200					оборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	250	3,7	5,1	52,8	271,7	
Обед						
Овощи по сезону	60					оборник рецептур или ТТК
Щи из свежей капусты с картофелем	200					оборник рецептур или ТТК
Фрикадельки мясные в соусе	90/30					оборник рецептур или ТТК
Каша гречневая вязкая (гарнир)	150					оборник рецептур или ТТК
Соус/кетчуп в ассортименте	180					оборник рецептур или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					оборник рецептур или ТТК
Хлеб в ассортименте	70					оборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	830	34,3	31,1	128,4	873,2	
Полдник						
Пирожок с морковью печеный	100					оборник рецептур или ТТК
Чай черный с сахаром	200					оборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	300	15,4	10,7	55,9	362,8	
Ужин						
Блюдо с творогом (запеканка, каша молочная, вареники и т.д.)	200/50					оборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром каркаде	200					оборник рецептур или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					оборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	500	20,8	16,3	85,8	537,0	
Всего за день:		90,5	79,0	412,0	2 613,2	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесглатным питанием взрослых обучающихся 7-11 лет

13 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	100					сборник рецептов или ТТК
Яичное блюдо (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	150					сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с маслом	40/10					сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром каркаде	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	500	20,5	35,6	67,0	588,6	
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	60					сборник рецептов или ТТК
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200					сборник рецептов или ТТК
Котлеты	90					сборник рецептов или ТТК
Макаронные изделия отварные	150					сборник рецептов или ТТК
Соль/нектар в ассортименте	200					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	820	30,0	30,8	147,0	948,0	
Полдник						
Пирожок печеный с капустой	100					сборник рецептов или ТТК
Чай черный со скородиной	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	300	14,1	14,3	58,0	347,6	
Ужин						
Овощи по сезону	100					сборник рецептов или ТТК
Запеканка из печени с рисом	150					сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром и лимоном	200					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	500	21,2	19,8	72,2	551,2	
Всего за день:		86,5	101,2	363,2	2 526,6	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения сбалансированным питанием обучающихся 7-11 лет

14 Вариант

Примерное наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом	200					сборник рецептов или ТТК
БулгурБорд с сыром	30/10/10					сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром	200					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	500	17,5	20,3	85,6	558,0	
II Завтрак						
Кондитерские изделия	50					сборник рецептов или ТТК
Сок/нектар в ассортименте	180					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	230	4,1	5,3	56,7	293,0	
Обед						
Овощи по сезону	60					сборник рецептов или ТТК
Султ из овощей	200					сборник рецептов или ТТК
Тфреши (1-й вариант) с соусом	90/30					сборник рецептов или ТТК
Каша гречневая вязкая (парнир)	150					сборник рецептов или ТТК
Компот из яблок	200					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	850	27,9	27,8	133,2	804,2	
Полдник						
Булочка Домашняя	100					сборник рецептов или ТТК
Чай черничный с яблоком	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	300	12,1	14,1	56,4	322,2	
Ужин						
Блюдо с творогом (запеканки, каша молочная, вареники и т.д.)	200/50					сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром каркаде	200					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	500	21,8	22,0	91,2	545,7	
Всего за день:		83,4	89,5	423,1	2 523,0	
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ						
Итого	6	1 189,5	1 242,0	5 583,3	36 121,7	
Итого за период		85,0	88,7	398,8	2580,1	
Среднее значение за период						

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

1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЯИЧНОЕ ВШЛОДО (ЯЙЦО ВАРЕННОЕ, ОМЛЕТ, ДРАЧЕНА И Т.Д.)	1шт					сборник рецептов или ТТК
КАША МОЛОЧНАЯ ЖЕЛТКАЯ МАННАЯ	250					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					сборник рецептов или ТТК
ХУБЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	584	22,4	19,4	80,4		546,3
II Завтрак						
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50					сборник рецептов или ТТК
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	180					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	230	4,5	5,3	53,8		282,5
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ТОРОХ)	250					сборник рецептов или ТТК
РЫБНАЯ ПОДЖАРКА	130					сборник рецептов или ТТК
РИС ОТВАРНОЙ	180					сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					сборник рецептов или ТТК
ХУБЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
ХУБЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	980	37,2	36,1	155,2		1 023,5
Поддник						
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ 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						
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30					сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					сборник рецептов или ТТК
ХУБЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	600	27,9	30,7	103,2		787,9
Всего за день:		110,3	110,1	463,4		3 160,6

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

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ЯЧНЕВАЯ	250					сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептов или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	760	19,4	19,6	112,0	682,5	
II Завтрак						
БУЛОЧКА	50					сборник рецептов или ТТК
МОЛОКО КИПИЧЕНОЕ	180					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	230	9,8	11,4	34,6	279,9	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ТТК
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250					сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ	100					сборник рецептов или ТТК
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180					сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	950	33,8	31,5	145,7	975,9	
Поддник						
ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ	150					сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ПЛОДОВ И ЯГОД	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	10,9	16,6	100,3	527,9	
Ужин						
БЛЮДО С ТВОРОГОМ (ЗАПЕКАНКИ, КАШИ МОЛОЧНЫЕ, ВАРЕНИКИ И Т.Д.)	270/50					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	80					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	600	28,2	21,0	116,6	734,7	
Всего за день:		102,1	100,1	509,2	3 200,8	

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

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250					сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/10/50					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	550	18,0	18,8	113,8	742,3	
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	250					сборник рецептов или ТТК
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	200					сборник рецептов или ТТК
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	870	37,5	40,9	143,7	999,5	
Подливки						
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИЙ С КАПУСТОЙ	150					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	18,4	21,3	87,9	520,9	
Ужины						
КОТЛЕТА РЫБНАЯ 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 В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	600	28,5	28,8	121,1	794,6	
Всего за день:		103,2	110,6	485,5	3 148,5	

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

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
БЛЮДО С ТВОРОГОМ (ЗАПЕКАНКИ, КАШИ МОЛОЧНЫЕ, ВАРЕНИКИ И Т.Д.)	250					сборник рецептур или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (ЯЙЦО ВАРЕНОЕ, ОМЛЕТ, ДРАЧЕНА И Т.Д.)	Пирг					сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	584	23,0	23,8	87,2	598,6	
II Завтрак						
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50					сборник рецептур или ТТК
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	180					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	230	4,5	5,3	53,8	282,5	
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 ТРЕЧНЕВАЯ ВЯКАЯ (ГРНИР)	180					сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	980	36,7	35,2	137,0	936,9	
Подлунник						
ПИРОЖОК С МОРКОВЬЮ ПЕЧЕНЬИЙ	150					сборник рецептур или ТТК
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	350	22,8	12,2	85,1	548,8	
Ужин						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептур или ТТК
МАКАРОНИКИ С ПЕЧЕНЬЮ	200					сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	600	28,2	28,4	118,2	772,6	
Всего за день:		115,1	104,9	481,3	3 139,4	

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

5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ)	100					сборник рецептов или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (ЯЙЦО ВАРЕНОЕ, ОМЛЕТ, ДРАЧЕНА И Т.Д.)	200					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	580	27,8	42,1	91,2	740,6	
II Завтрак						
БУЛОЧКА	50					сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК 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 ИЗ ОВОЩЕЙ	250					сборник рецептов или ТТК
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом	100/30					сборник рецептов или ТТК
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (гарнир)	180					сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	980	31,7	31,3	145,8	906,9	
Поддник						
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
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	200					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	620	24,5	26,9	94,9	712,2	
Всего за день:		107,0	128,6	476,4	3 174,5	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения белковыми питательными веществами подростков 12-18 лет

6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250					сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	560	22,6	18,4	109,9	770,3	
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					сборник рецептов или ТТК
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	180					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	380	1,3	1,0	39,6	182,0	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ТТК
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250					сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100					сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200					сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	970	35,2	36,0	141,7	943,2	
Подлник						
ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ	150					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ЯБЛОКОМ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	11,0	16,6	78,2	440,4	
Ужин						
БЛЮДО С ТВОРОГОМ (ЗАПЕКАНКИ, КАШИ МОЛОЧНЫЕ, ВАРЕНИКИ И Т.Д.)	250/50					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	100					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	600	29,1	26,6	126,6	735,2	
Всего за день:		99,1	98,6	496,0	3 071,0	

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

7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЪЯКАЯ	250					сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/10/50					сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	550	18,0	20,6	113,3		669,5
II Завтрак						
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50					сборник рецептур или ТТК
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	180					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	200	4,5	5,3	53,8		282,5
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептур или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250					сборник рецептур или ТТК
КОГДЕТЫ	100					сборник рецептур или ТТК
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЪЯКАЯ (ГАРНИР)	180					сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	950	36,6	36,2	140,3		927,2
Полдник						
ПИРОЖОК С МОРКОВЬЮ ПЕЧЕНЬИЙ	150					сборник рецептур или ТТК
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	350	22,8	12,2	85,1		548,8
Ужин						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептур или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200					сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	600	30,2	32,3	107,2		792,6
Всего за день:		112,0	106,6	499,7		3 220,6

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

8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЯИЧНОЕ ЕЛЮДО (ЯЙЦО ВАРЕННОЕ, ОМЛЕТ, ДРАЧЕНА И Т.Д.)	1шт					сборник рецептов или ТТК
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	250					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	584	24,3	24,4	90,4	591,8	
II Завтрак						
БУЛОЧКА	50					сборник рецептов или ТТК
МОЛОКО КИПИЯЩЕЕ	180					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	230	9,8	11,4	34,6	279,9	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					сборник рецептов или ТТК
ТЕФЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100					сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200					сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	970	31,4	34,2	161,2	1 058,2	
Подливки						
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ СО СМОРОДИНОЙ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	18,5	18,7	63,5	489,9	
Ужин						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ТТК
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	200					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ВИШНЕЙ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	100					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	600	22,9	30,6	83,6	652,6	
Всего за день:		106,9	119,2	433,3	3 072,4	

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

9 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300					сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/10/50					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	600	18,0	19,8	95,7	560,5	
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
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100					сборник рецептов или ТТК
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	180					сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	950	35,4	36,1	144,6	996,8	
Подлник						
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИЙ С КАПУСТОЙ	150					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	18,5	21,3	88,1	522,9	
Ужин						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ДОВИТЕЛЬСКАЯ	100					сборник рецептов или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАКАДЕ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	650	22,5	17,7	97,2	618,7	
Всего за день:		95,2	95,7	444,6	2 790,1	

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

10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		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
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	550	18,0	18,5	88,2	567,4	
II Завтрак						
БУЛЮЧКА ДОМАШНЯЯ	50					сборник рецептур или ТТК
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	180					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	230	6,4	7,2	43,7	230,4	
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 В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	870	33,5	35,4	128,4	945,5	
Полдник						
ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ	150					сборник рецептур или ТТК
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	350	10,8	16,5	84,7	466,9	
Ужин						
БЛЮДО С ТВОРОГОМ (ЗАПЕКАНКИ, КАШИ МОЛОЧНЫЕ, ВАРЕНИКИ И Т.Д.)	250/50					сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ЯБЛОКОМ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	100					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	600	36,4	27,9	118,5	879,2	
Всего за день:		105,0	105,5	463,5	3 089,3	

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

11 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		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
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (ЯЙЦО ВАРЕНОЕ, ОМЛЕТ, ДРАЧЕНА И Т.Д.)	1шт					сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	614	25,8	25,9	114,0	837,8	
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					сборник рецептур или ТТК
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	180					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	380	1,7	1,0	36,7	171,5	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептур или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250					сборник рецептур или ТТК
РЫБНАЯ ПОДЖАРКА	130					сборник рецептур или ТТК
РИС ОТВАРНОЙ	180					сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	980	34,3	35,8	143,8	950,0	
Полдник						
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150					сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ПЛОДОВ И ЯГОД	200					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	350	18,4	18,7	86,4	581,4	
Ужин						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептур или ТТК
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	200					сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	600	22,4	30,6	85,9	657,8	
Всего за день:		102,6	112,0	466,7	3 198,4	

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

12 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250					сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					сборник рецептов или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	700	18,9	19,2	98,5	635,3	
II Завтрак						
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50					сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	250	3,7	5,1	52,8	271,7	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ТТК
ЦИИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					сборник рецептов или ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30					сборник рецептов или ТТК
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					сборник рецептов или ТТК
СОКНЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	180					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	960	37,9	35,4	141,1	961,2	
Полдник						
ПИРОЖОК С МОРКОВЬЮ ПЕЧЕННЫЙ	150					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ВИШНЕЙ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	23,0	12,3	78,7	522,6	
Ужин						
БЛЮДО С ТВОРОГОМ (ЗАПЕКАНКИ, КАШИ МОЛОЧНЫЕ, ВАРЕНИКИ И Т.Д.)	250/50					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	100					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	600	27,9	20,0	119,5	724,7	
Всего за день:		111,4	92,0	490,6	3 115,5	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения белковыми питательными веществами обучающихся 12-18 лет

13 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ЯКРА КАБАЧКОВАЯ)	100					сборник рецептур или ТТК
ЛИЧНОЕ ЕЛДОДО (ЯЙЦО ВАРЕНОЕ, ОМЛЕТ, ДРАЧЕНА И Т.Д.)	200					сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10					сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	550	25,6	41,9	76,6	671,7	
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептур или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					сборник рецептур или ТТК
КОГЛЕЦЫ	100					сборник рецептур или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180					сборник рецептур или ТТК
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	950	35,2	37,4	163,5	1 085,3	
Полдник						
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИЙ С КАПУСТОЙ	150					сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ СО СМОРОДИНОЙ	200					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	350	18,5	21,4	82,3	501,9	
Ужин						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептур или ТТК
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200					сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	600	30,0	27,0	102,4	772,7	
Всего за день:		110,0	128,5	443,8	3 122,8	

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

14 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ 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 САХАРОМ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	560	20,6	23,8	103,2	638,8	
II Завтрак						
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50					сборник рецептур или ТТК
СОКНЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	180					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	230	4,1	5,3	56,7	293,0	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептур или ТТК
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250					сборник рецептур или ТТК
ТЕФТЕЛДИ (1-й вариант) с соусом	100/30					сборник рецептур или ТТК
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	980	31,9	31,5	144,6	879,3	
Подлник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	150					сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ЯГЛОКОМ	200					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	350	18,0	21,1	79,5	461,8	
Ужин						
БЛЮДО С ТВОРОГОМ (ЗАПЕКАНКИ, КАШИ МОЛОЧНЫЕ, ВАРЕНИКИ И Т.Д.)	250/50					сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	100					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	600	29,1	26,6	126,6	735,2	
Всего за день:		103,6	108,3	510,7	3 008,0	
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ						
Итого		6	ж	уг	ккал	
Итого за период		1 483,4	1 520,6	6 664,5	43 511,8	
Среднее значение за период		106,0	108,6	476,0	3108,0	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет с диагнозом "аллергия"

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша гречневая вязкая	200					Сборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Печенье галетное	50					
Итого за прием пищи:	515	15,2	2,6	110,0	528,5	
Обед						
Овощи по сезону (отурец свежий, отурец соленый)	60					
Суп картофельный с крутой (рисовая)	200					Сборник рецептур или ТТК
Котлеты, биточки, шницели	90					Сборник рецептур или ТТК
Картофельное пюре	150					Сборник рецептур или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеваный	50					
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	800	26,6	14,5	121,2	721,6	
Всего за день:		41,8	17,1	231,2	1 250,1	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет с диагнозом "аллергия"

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша пшениная вязкая	200					Сборник рецептур или ТТК
Напиток ягодный	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Печенье галетное	50					
Итого за прием пищи:	500	14,6	2,7	125,1	588,0	
Обед						
Овощи по сезону (отурец свежий, отурец соленый)	60					
Суп картофельный	200					Сборник рецептур или ТТК
Мясο отварное	90					Сборник рецептур или ТТК
Каша гречневая вязкая	150					Сборник рецептур или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеваемый	50					
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	800	40,7	32,3	113,0	906,4	
Всего за день:		55,3	35,0	238,1	1 494,4	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет с диагнозом "аллергия"

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша пшеничная вязкая	200					Сборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Печенье галетное	50					
Итого за прием пищи:	515	14,4	1,6	115,2	538,2	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый)	60					
Рассольник ленинградский	200					Сборник рецептур или ТТК
Плов по-узбекски	150					Сборник рецептур или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пекленый	50					
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	710	24,5	26,3	121,5	820,3	
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)						
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломологочная продукция	200					
Всего за день:		38,9	27,9	236,7	1 358,5	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения безопасным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет с диагнозом "аллергия"

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша рисовая вязкая	200					Сборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Печенье галетное	50					
Итого за прием пищи:	515	12,2	1,4	113,9	522,3	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый)	60					
Суп картофельный с крупной (рисовая)	200					Сборник рецептур или ТТК
Жаркое по-домашнему	200					Сборник рецептур или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеваный	50					
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	760	31,0	25,2	106,8	777,4	
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)						
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция	200					
Всего за день:		43,2	26,6	220,7	1 299,7	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет с диагнозом "аллергия"

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша пшениная вязкая	200					Сборник рецептур или ТТК
Напиток яблочный	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Печенье галетное	50					
Итого за прием пищи:	500	14,6	2,7	125,1	588,0	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый)	60					
Суп картофельный	200					Сборник рецептур или ТТК
Коллеты, биточки, шинцели	90					Сборник рецептур или ТТК
Картофельное пюре	150					Сборник рецептур или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеваный	50					
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	800	26,7	14,5	126,4	745,3	
Всего за день:		41,3	17,2	251,5	1 333,3	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплазмным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет с диагнозом "аллергия"

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша гречневая вязкая	200					Сборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Печенье галетное	50					
Итого за прием пищи:	515	15,2	2,6	110,0	528,5	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый)	60					
Рассольник ленинградский	200					Сборник рецептур или ТТК
Мясо отварное	90					Сборник рецептур или ТТК
Картофель тушеный	150					Сборник рецептур или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеваный	50					
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	800	39,7	40,1	112,6	970,1	
Всего за день:		54,9	42,7	222,6	1 498,6	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет с диагнозом "аллергия"

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
7 день							
Завтрак							
Каша пшеничная вязкая	200					Сборник рецептур или ТТК	
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептур или ТТК	
Хлеб пшеничный	50						
Печенье галетное	50						
Итого за прием пищи:	515	14,4	1,6	115,2	538,2		
Обед							
Овощи по сезону (отруец свежий, отруец соленый)							
	60						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20					Сборник рецептур или ТТК	
Плов по-узбекски	150					Сборник рецептур или ТТК	
Компот из изюма	200					Сборник рецептур или ТТК	
Хлеб пеклеваный	50						
Хлеб пшеничный	50						
Итого за прием пищи:	730	28,5	28,4	122,4	859,1		
Всего за день:		42,9	30,0	237,6	1 397,3		

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет с диагнозом "аллергия"

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша рисовая вязкая	200					Сборник рецептур или ТТК
Напиток ягодный	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Печенье галетное	50					
Итого за прием пищи:	500	12,1	1,5	124,6	566,1	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый)	60					
Суп картофельный	200					Сборник рецептур или ТТК
Котлеты, биточки, шницели	90					Сборник рецептур или ТТК
Картофельное пюре	150					Сборник рецептур или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеваный	50					
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	800	26,7	14,5	126,4	745,3	
Всего за день:		38,8	16,0	251,0	1 311,4	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплотно-двухразовым питанием обучаюшихся 7-11 лет с диагнозом "аллергия"

		9 день					№ рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша пшениная вязкая	200					Сборник рецептур или ТТК	
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептур или ТТК	
Хлеб пшеничный	50						
Печенье галетное	50						
Итого за прием пищи:	515	14,7	2,6	114,4	544,2		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый)	60						
Рассольник ленинградский	200					Сборник рецептур или ТТК	
Жаркое по-домашнему	200					Сборник рецептур или ТТК	
Компот из изюма	200					Сборник рецептур или ТТК	
Хлеб пеклеваный	50						
Хлеб пшеничный	50						
Итого за прием пищи:	760	31,2	26,8	106,3	790,6		
Всего за день:		45,9	29,4	220,7	1 334,8		

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет с диагнозом "аллергия"

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша гречневая вязкая	200					Сборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Печенье галетное	50					
Итого за прием пищи:	515	15,2	2,6	110,0	528,5	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый)						
	60					
Суп картофельный с мясом	200/20					Сборник рецептур или ТТК
Тфрегли с рисом	90					Сборник рецептур или ТТК
Картофель тушеный	150					Сборник рецептур или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеваный	50					
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	820	29,6	31,5	124,3	901,8	
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)						
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция						
	200					
Всего за день:		44,8	34,1	234,3	1 430,3	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения белковыми продуктами двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет с диагнозом "аглергия"

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша рисовая вязкая	200					Сборник рецептур или ТТК
Напиток яблочный	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Печенье галетное	50					
Итого за прием пищи:	500	12,1	1,5	124,6	566,1	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый)	60					
Суп картофельный с крупой (пшенной)	200					Сборник рецептур или ТТК
Коллеты, бигочки, шинцели	90					Сборник рецептур или ТТК
Картофельное пюре	150					Сборник рецептур или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеваный	50					
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	800	26,7	14,5	124,3	735,9	
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)						
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломологочная продукция	200					
Всего за день:		38,8	16,0	248,9	1 302,0	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет с диагнозом "аллергия"

12 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша пшеничная вязкая	200					Сборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Печенье галетное	50					
Итого за прием пищи:	515	14,4	1,6	115,2	538,2	
Обед						
Овощи по сезону (отурец свежий, отурец соленый)	60					
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20					Сборник рецептур или ТТК
Мясо отварное	90					Сборник рецептур или ТТК
Каша гречневая вязкая	150					Сборник рецептур или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеваный	50					
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	820	44,8	36,0	108,2	934,7	
Всего за день:		59,2	37,6	223,4	1 472,9	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет с диагнозом "аллергия"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	б	ж	уг	ккал
Итого				
Итого за период	545,80.00	329,60.00	2816,70.00	16483,30.00
Среднее значение за период	45,483.33	27,466.67	234,725.00	1373,608.33

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесшлаковым пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет с диагнозом "аллергия"

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша гречневая вязкая	200					Сборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Печенье галетное	50					
Итого за прием пищи:	515	15,2	2,6	110,0	528,5	
II Завтрак						
Фрукты свежие (банан)	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	200	2,9	1,0	40,7	186,2	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый)						
	60					
Суп картофельный с крупной (рисовая)	200					Сборник рецептур или ТТК
Котлеты, биточки, шницели	90					Сборник рецептур или ТТК
Картофельное пюре	150					Сборник рецептур или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеваный	50					
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	800	26,6	14,5	121,2	721,6	
Полдник						
Напиток яблочный	200					Сборник рецептур или ТТК
Булочка Веснушка	50					Сборник рецептур или ТТК
Фрукты свежие (яблоко зеленое)	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	450	3,7	3,6	66,8	322,4	
Ужин						
Тфтели с рисом	90					Сборник рецептур или ТТК
Макаронные изделия отварные (рожки)	150					Сборник рецептур или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб деклеваный	30					
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	520	22,1	15,7	111,0	676,6	
Всего за день:		70,5	37,4	449,7	2 435,3	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет с диагнозом "аллергия"

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша пшениная вязкая	200					Сборник рецептур или ТТК
Напиток яблочный	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Печенье галетное	50					
Итого за прием пищи:	500	14,6	2,7	125,1		588,0
II Завтрак						
Фрукты свежие (банан)	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	200	2,9	1,0	40,7		186,2
Обед						
Овощи по сезону (отурец свежий, отурец соленый)	60					
Суп картофельный	200					Сборник рецептур или ТТК
Мясо отварное	90					Сборник рецептур или ТТК
Каша гречневая вязкая	150					Сборник рецептур или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеваный	50					
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	800	40,7	32,3	113,0		906,4
Полдник						
Булочка домашняя	50					Сборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептур или ТТК
Фрукты свежие (яблоко зеленое)	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	465	4,4	8,0	63,8		352,2
Ужин						
Овощи по сезону (отурец свежий, отурец соленый)	100					
Говядина с овощами	150					Сборник рецептур или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеваный	30					
Итого за прием пищи:	530	22,7	27,2	86,4		682,8
Всего за день:		85,3	71,2	429,0		2 715,6

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся 7-11 лет с диагнозом "аллергия"

3 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
Каша пшеничная вязкая	200					Сборник рецептур или ТТК			
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептур или ТТК			
Хлеб пшеничный	50								
Печенье галетное	50								
Итого за прием пищи:	515	14,4	1,6	115,2		538,2			
II Завтрак									
Фрукты свежие (банан)	200					Сборник рецептур или ТТК			
Итого за прием пищи:	200	2,9	1,0	40,7		186,2			
Обед									
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый)									
Рассольник ленинградский	200					Сборник рецептур или ТТК			
Плов по-узбекски	150					Сборник рецептур или ТТК			
Компот из изюма	200					Сборник рецептур или ТТК			
Хлеб пеклеваный	50								
Хлеб пшеничный	50								
Итого за прием пищи:	710	24,5	26,3	121,5		820,3			
Полдник									
Булочка Веснушка									
Напиток яблочный	200					Сборник рецептур или ТТК			
Фрукты свежие (яблоко зеленое)	200					Сборник рецептур или ТТК			
Итого за прием пищи:	450	3,7	3,6	66,8		322,4			
Ужин									
Фрикадельки мясные									
Картофель отварной	150					Сборник рецептур или ТТК			
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептур или ТТК			
Хлеб пеклеваный	30					Сборник рецептур или ТТК			
Хлеб пшеничный	50								
Итого за прием пищи:	520	22,1	23,8	103,6		718,2			
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)									
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция									
	200								
Всего за день:		67,6	56,3	447,8		2 585,3			

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет с диагнозом "аллергия"

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша рисовая вязкая	200					Сборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Печенье галетное	50					
Итого за прием пищи:	515	12,2	1,4	113,9		522,3
II Завтрак						
Фрукты свежие (банан)	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	200	2,9	1,0	40,7		186,2
Обед						
Овощи по сезону (отурец свежий, отурец соленный)	60					
Суп картофельный с крупой (рисовая)	200					Сборник рецептур или ТТК
Жаркое по-домашнему	200					Сборник рецептур или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеваный	50					
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	760	31,0	25,2	106,8		777,4
Полдник						
Булочка домашняя	50					Сборник рецептур или ТТК
Напиток яблочный	200					Сборник рецептур или ТТК
Фрукты свежие (яблоко зеленое)	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	450	4,3	8,1	74,5		396,0
Ужин						
Тефтели с рисом	90					Сборник рецептур или ТТК
Макаронные изделия отварные (рожки)	150					Сборник рецептур или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеваный	30					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	520	22,1	15,7	111,0		676,6
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)						
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция	200					
Всего за день:		72,5	51,4	446,9		2 558,5

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет с диагнозом "аллергия"

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
5 день							
Завтрак							
Каша пшениная вязкая	200					Сборник рецептур или ТТК	
Напиток яблочный	200					Сборник рецептур или ТТК	
Хлеб пшеничный	50						
Печенье галетное	50						
Итого за прием пищи:	500	14,6	2,7	125,1	588,0		
II Завтрак							
Фрукты свежие (банан)	200					Сборник рецептур или ТТК	
Итого за прием пищи:	200	2,9	1,0	40,7	186,2		
Обед							
Овощи по сезону (отруец свежий, отруец соленый)							
	60						
Суп картофельный	200					Сборник рецептур или ТТК	
Котлеты, биточки, шницели	90					Сборник рецептур или ТТК	
Картофельное пюре	150					Сборник рецептур или ТТК	
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептур или ТТК	
Хлеб пеклеваный	50						
Хлеб пшеничный	50						
Итого за прием пищи:	800	26,7	14,5	126,4	745,3		
Полдник							
Булочка Веснушка							
	50					Сборник рецептур или ТТК	
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептур или ТТК	
Фрукты свежие (яблоко зеленое)	200					Сборник рецептур или ТТК	
Итого за прием пищи:	465	3,8	3,5	56,1	278,6		
Ужин							
Овощи по сезону (отруец свежий, отруец соленый)							
	100						
Говядина с овощами	150					Сборник рецептур или ТТК	
Компот из изюма	200					Сборник рецептур или ТТК	
Хлеб пеклеваный	30						
Хлеб пшеничный	50						
Итого за прием пищи:	530	22,7	27,2	86,4	682,8		
Всего за день:		70,7	48,9	434,7	2 480,9		

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет с диагнозом "аллергия"

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша гречневая вязкая	200					Сборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Печенье галетное	50					
Итого за прием пищи:	515	15,2	2,6	110,0		528,5
II Завтрак						
Фрукты свежие (банан)	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	200	2,9	1,0	40,7		186,2
Обед						
Овощи по сезону (отруец свежий, отруец соленый)						
	60					
Рассольник ленинградский	200					Сборник рецептур или ТТК
Мясо отварное	90					Сборник рецептур или ТТК
Картофель тушеный	150					Сборник рецептур или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеваный	50					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	800	39,7	40,1	112,6		970,1
Полдник						
Булочка домашняя						
	50					Сборник рецептур или ТТК
Напиток яблочный	200					Сборник рецептур или ТТК
Фрукты свежие (яблоко зеленое)	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	450	4,3	8,1	74,5		396,0
Ужин						
Овощи по сезону (отруец свежий, отруец соленый)						
	100					
Запеканка картофельная с мясом	150					Сборник рецептур или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеваный	30					
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	530	24,7	21,6	90,3		658,3
Всего за день:		86,8	73,4	428,1		2 739,1

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет с диагнозом "аллергия"

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
7 день							
Завтрак							
Каша пшеничная вязкая	200					Сборник рецептур или ТТК	
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептур или ТТК	
Хлеб пшеничный	50						
Печенье галетное	50						
Итого за прием пищи:	515	14,4	1,6	115,2		538,2	
II Завтрак							
Фрукты свежие (банан)	200					Сборник рецептур или ТТК	
Итого за прием пищи:	200	2,9	1,0	40,7		186,2	
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый)							
	60						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20					Сборник рецептур или ТТК	
Плов по-узбекски	150					Сборник рецептур или ТТК	
Компот из изюма	200					Сборник рецептур или ТТК	
Хлеб пеклеваемый	50						
Хлеб пшеничный	50						
Итого за прием пищи:	730	28,5	28,4	122,4		859,1	
Полдник							
Булочка Восточка	50					Сборник рецептур или ТТК	
Напиток яблочный	200					Сборник рецептур или ТТК	
Фрукты свежие (яблоко зеленое)	200					Сборник рецептур или ТТК	
Итого за прием пищи:	450	3,7	3,6	66,8		322,4	
Ужин							
Тертель с рисом	90					Сборник рецептур или ТТК	
Картофель отварной	150					Сборник рецептур или ТТК	
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептур или ТТК	
Хлеб пеклеваемый	30						
Хлеб пшеничный	50						
Итого за прием пищи:	520	19,5	16,7	100,9		634,4	
Всего за день:		69,0	51,3	446,0		2 540,3	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет с диагнозом "аллергия"

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша рисовая вязкая	200					Сборник рецептур или ТТК
Напиток ягодный	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Печенье галетное	50					
Итого за прием пищи:	500	12,1	1,5	124,6	566,1	
II Завтрак						
Фрукты свежие (банан)	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	200	2,9	1,0	40,7	186,2	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый)						
	60					
Суп картофельный	200					Сборник рецептур или ТТК
Котлеты, биточки, шницели	90					Сборник рецептур или ТТК
Картофельное пюре	150					Сборник рецептур или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеваный	50					
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	800	26,7	14,5	126,4	745,3	
Поддник						
Булочка домашняя						
	50					Сборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром						
	200/15					Сборник рецептур или ТТК
Фрукты свежие (яблоко зелёное)						
	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	465	4,4	8,0	63,8	352,2	
Ужин						
Мясо отварное						
	90					Сборник рецептур или ТТК
Каша гречневая вязкая						
	150					Сборник рецептур или ТТК
Компот из изюма						
	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеваный						
	30					
Хлеб пшеничный						
	50					
Итого за прием пищи:	520	37,0	29,5	84,1	747,7	
Всего за день:		83,1	54,5	439,6	2 597,5	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет с диагнозом "аглергия"

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша пшеница вязкая	200					Сборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Печенье галетное	50					
Итого за прием пищи:	515	14,7	2,6	114,4	544,2	
II Завтрак						
Фрукты свежие (банан)	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	200	2,9	1,0	40,7	186,2	
Обед						
Овощи по сезону (отруец свежий, отруец соленый)	60					
Рассольник ленинградский	200					Сборник рецептур или ТТК
Жаркое по-домашнему	200					Сборник рецептур или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеваный	50					
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	760	31,2	26,8	106,3	790,6	
Полдник						
Булочка Веснушка	50					Сборник рецептур или ТТК
Напиток яблочный	200					Сборник рецептур или ТТК
Фрукты свежие (яблоко зеленое)	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	450	3,7	3,6	66,8	322,4	
Ужин						
Фрикадельки мясные	90					Сборник рецептур или ТТК
Макаронные изделия отварные (рожки)	150					Сборник рецептур или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеваный	30					
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	520	24,7	22,8	113,7	760,4	
Всего за день:		77,2	56,8	441,9	2 603,8	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет с диагнозом "аллергия"

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша гречневая вязкая	200					Сборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Печенье галетное	50					
Итого за прием пищи:	515	15,2	2,6	110,0		528,5
II Завтрак						
Фрукты свежие (банан)	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	200	2,9	1,0	40,7		186,2
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый)						
	60					
Суп картофельный с мясом	200/20					Сборник рецептур или ТТК
Тефтели с рисом	90					Сборник рецептур или ТТК
Картофель тушеный	150					Сборник рецептур или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеваный	50					
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	820	29,6	31,5	124,3		901,8
Полдник						
Булочка домашняя	50					Сборник рецептур или ТТК
Напиток ягодный	200					Сборник рецептур или ТТК
Фрукты свежие (яблоко зеленое)	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	450	4,3	8,1	74,5		396,0
Ужин						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый)						
	100					
Плов по-узбекски	150					Сборник рецептур или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеваный	30					
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	530	21,4	21,9	103,3		698,6
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)						
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолоочная продукция						
	200					

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет с диагнозом "аллергия"

Всего за день:	73,4	65,1	452,8	2 711,1
----------------	------	------	-------	---------

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет с диагнозом "аллергия"

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
11 день							
Завтрак							
Каша рисовая вязкая	200					Сборник рецептур или ТТК	
Напиток яблочный	200					Сборник рецептур или ТТК	
Хлеб пшеничный	50						
Печенье галетное	50						
Итого за прием пищи:	500	12,1	1,5	124,6		566,1	
II Завтрак							
Фрукты свежие (банан)	200					Сборник рецептур или ТТК	
Итого за прием пищи:	200	2,9	1,0	40,7		186,2	
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый)	60						
Суп картофельный с крупой (пшениной)	200					Сборник рецептур или ТТК	
Котлеты, биточки, шницели	90					Сборник рецептур или ТТК	
Картофельное пюре	150					Сборник рецептур или ТТК	
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептур или ТТК	
Хлеб пеклеваный	50						
Хлеб пшеничный	50						
Итого за прием пищи:	800	26,7	14,5	124,3		735,9	
Полдник							
Булочка Веснушка	50					Сборник рецептур или ТТК	
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептур или ТТК	
Фрукты свежие (яблоко зеленое)	200					Сборник рецептур или ТТК	
Итого за прием пищи:	465	3,8	3,5	56,1		278,6	
Ужин							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый)	100						
Говядина с овощами	150					Сборник рецептур или ТТК	
Компот из изюма	200					Сборник рецептур или ТТК	
Хлеб пеклеваный	30						
Хлеб пшеничный	50						
Итого за прием пищи:	530	22,7	27,2	86,4		682,8	
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)							
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломоломочная продукция	200						
Всего за день:		68,2	47,7	432,1		2 449,6	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет с диагнозом "аллергия"

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	12 день			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Пищевые вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша пшеничная вязкая	200					Сборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Печенье галетное	50					
Итого за прием пищи:	515	14,4	1,6	115,2	538,2	
II Завтрак						
Фрукты свежие (банан)	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	200	2,9	1,0	40,7	186,2	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый)	60					
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20					Сборник рецептур или ТТК
Мясо отварное	90					Сборник рецептур или ТТК
Каша гречневая вязкая	150					Сборник рецептур или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеваный	50					
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	820	44,8	36,0	108,2	934,7	
Подлник						
Булочка домашняя	50					Сборник рецептур или ТТК
Напиток ягодный	200					Сборник рецептур или ТТК
Фрукты свежие (яблоко зеленое)	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	450	4,3	8,1	74,5	396,0	
Ужин						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый)	100					
Запеканка картофельная с мясом	150					Сборник рецептур или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеваный	30					
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	530	24,7	21,6	90,3	658,3	
Всего за день:		91,1	68,3	428,9	2 713,4	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет с диагнозом "аллергия"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	915,40.00	682,30.00	5277,50.00	31130,40.00
Среднее значение за период	76,283.33	56,858.33	439,791.67	2594,20.00

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет с диагнозом "аллергия"

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		
Завтрак						
Каша гречневая вязкая	250					Сборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептур или ТТК
Печенье галетное	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	565	16,7	2,9	119,0	573,8	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый)	100					Сборник рецептур или ТТК
Суп картофельный с крупой (рисовая)	250					Сборник рецептур или ТТК
Коллеты, биточки, шницели	100					Сборник рецептур или ТТК
Картофельное пюре	200					Сборник рецептур или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеваный	60					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	100					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	1010	34,1	16,8	162,0	938,0	
Всего за день:		50,8	19,7	281,0	1 511,8	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет с диагнозом "аллергия"

2 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		
Завтрак						
Каша пшениная вязкая	250					Сборник рецептур или ТТК
Напиток яблочный	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептур или ТТК
Печенье галетное	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	550	15,9	3,0	135,1	637,1	
Обед						
Овоши по сезону (огурец свежий, огурец соленый)	100					Сборник рецептур или ТТК
Суп картофельный	250					Сборник рецептур или ТТК
Мясо отварное	100					Сборник рецептур или ТТК
Каша гречневая вязкая	200					Сборник рецептур или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеваемый	60					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	100					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	1010	50,1	37,8	152,6	1 153,8	
Всего за день:		66,0	40,8	287,7	1 790,9	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет с диагнозом "аллергия"

3 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		
Завтрак						
Каша пшеничная вязкая	250					Сборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептур или ТТК
Печенье галетное	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	565	15,7	1,7	125,6	585,8	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый)	100					Сборник рецептур или ТТК
Рассольник ленинградский	250					Сборник рецептур или ТТК
Плов по-узбекски	200					Сборник рецептур или ТТК
Компот из изюм	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеваный	60					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	100					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	910	34,4	34,7	165,2	1 113,0	
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)						
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция	200					
Всего за день:		50,1	36,4	290,8	1 698,8	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет с диагнозом "аллергия"

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		
Завтрак						
Каша рисовая вязкая	250					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептов или ТТК
Печенье галетное	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	565	13,0	1,5	123,8	565,9	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый)	100					Сборник рецептов или ТТК
Суп картофельный с крупой (рисовая)	250					Сборник рецептов или ТТК
Жаркое по-домашнему	250					Сборник рецептов или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеваный	60					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	100					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	960	41,3	31,6	144,1	1 028,3	
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)						
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция	200					
Всего за День:		54,3	33,1	267,9	1 594,2	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет с диагнозом "аллергия"

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		
Завтрак						
Каша пшениная вязкая	250					Сборник рецептур или ТТК
Напиток ягодный	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептур или ТТК
Печенье галетное	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	550	15,9	3,0	135,1	637,1	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый)	100					Сборник рецептур или ТТК
Суп картофельный	250					Сборник рецептур или ТТК
Коллеты, биточки, шницели	100					Сборник рецептур или ТТК
Картофельное пюре	200					Сборник рецептур или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеваемый	60					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	100					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	1010	34,4	16,8	167,7	964,1	
Всего за день:		50,3	19,8	302,8	1 601,2	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения белковыми двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет с диагнозом "аллергия"

6 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		
Завтрак						
Каша гречневая вязкая	250					Сборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептур или ТТК
Печенье галетное	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	565	16,7	2,9	119,0	573,8	
Обед						
Овощи по сезону (отурец свежий, отурец соленый)	100					Сборник рецептур или ТТК
Рассольник ленинградский	250					Сборник рецептур или ТТК
Мясо отварное	100					Сборник рецептур или ТТК
Картофель тушеный	200					Сборник рецептур или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеваный	60					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	100					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	1010	48,5	48,1	153,6	1 242,7	
Всего за день:		65,2	51,0	272,6	1 816,5	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения белковыми двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет с диагнозом "адлергия"

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		
Завтрак						
Каша пшеничная вязкая	250					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептов или ТТК
Печенье галетное	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	565	15,7	1,7	125,6	585,8	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый)	100					Сборник рецептов или ТТК
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25					Сборник рецептов или ТТК
Плов по-узбекски	200					Сборник рецептов или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеваный	60					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	100					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	935	39,5	37,2	166,2	1 161,3	
Всего за день:		55,2	38,9	291,8	1 747,1	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет с диагнозом "аллергия"

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		
Завтрак						
Каша рисовая вязкая	250					Сборник рецептур или ТТК
Напиток ягодный	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептур или ТТК
Печенье галетное	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	550	12,9	1,6	134,5	609,7	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый)	100					Сборник рецептур или ТТК
Суп картофельный	250					Сборник рецептур или ТТК
Котлеты, биточки, шницели	100					Сборник рецептур или ТТК
Картофельное пюре	200					Сборник рецептур или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеваемый	60					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	100					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	1010	34,4	16,8	167,7	964,1	
Всего за день:		47,3	18,4	302,2	1 573,8	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет с диагнозом "аллергия"

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		
Завтрак						
Каша пшениная вязкая	250					Сборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептур или ТТК
Печенье галетное	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	565	16,0	2,9	124,4	593,3	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый)	100					Сборник рецептур или ТТК
Рассольник ленинградский	250					Сборник рецептур или ТТК
Жаркое по-домашнему	250					Сборник рецептур или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеваный	60					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	100					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	960	41,5	33,6	143,6	1 044,8	
Всего за день:		57,5	36,5	268,0	1 638,1	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет с диагнозом "аллергия"

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		
Завтрак						
Каша гречневая вязкая	250					Сборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептур или ТТК
Печенье галетное	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	565	16,7	2,9	119,0	573,8	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый)	100					Сборник рецептур или ТТК
Суп картофельный с мясом	250/25					Сборник рецептур или ТТК
Тертель с рисом	100					Сборник рецептур или ТТК
Картофель тушеный	200					Сборник рецептур или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеваный	60					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	100					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	1035	38,6	39,6	166,9	1 180,0	
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)						
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломологичная продукция	200					
Всего за день:		55,3	42,5	285,9	1 753,8	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет с диагнозом "аллергия"

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		
Завтрак						
Каша рисовая вязкая	250					Сборник рецептов или ТТК
Напиток яблочный	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептов или ТТК
Печенье галетное	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	550	12,9	1,6	134,5	609,7	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый)	100					Сборник рецептов или ТТК
Суп картофельный с крутой (пшенной)	250					Сборник рецептов или ТТК
Коллеты, биточки, шницели	100					Сборник рецептов или ТТК
Картофельное пюре	200					Сборник рецептов или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеваемый	60					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	100					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	1010	34,2	16,8	165,0	952,3	
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)						
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция	200					
Всего за день:		47,1	18,4	299,5	1 562,0	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения безглютным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет с диагнозом "аллергия"

12 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		
Завтрак						
Каша пшеничная вязкая	250					Сборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептур или ТТК
Печенье галетное	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	565	15,7	1,7	125,6	585,8	
Обед						
Овоши по сезону (огурец свежий, огурец соленый)	100					Сборник рецептур или ТТК
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25					Сборник рецептур или ТТК
Мисо отварное	100					Сборник рецептур или ТТК
Каша гречневая вязкая	200					Сборник рецептур или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеваный	60					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	100					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	1035	55,1	42,3	147,4	1 192,5	
Всего за день:		70,8	44,0	273,0	1 778,3	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет с диагнозом "аллергия"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	б	ж	у*	ккал
Итого	615,60	366,40	3 155,30	18 472,30
Итого за период				
Среднее значение за период	51,30	30,53	262,94	1 539,36

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения белковыми питательными веществами питаниям обучающихся 12-18 лет с диагнозом "аллергия"

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		
Завтрак						
Каша гречневая вязкая	250					Сборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептур или ТТК
Печенье галетное	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	565	16,7	2,9	119,0	573,8	
II Завтрак						
Фрукты свежие (банан)	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	200	2,9	1,0	40,7	186,2	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый)	100					Сборник рецептур или ТТК
Суп картофельный с крупой (рисовая)	250					Сборник рецептур или ТТК
Котлеты, биточки, шницели	100					Сборник рецептур или ТТК
Картофельное пюре	200					Сборник рецептур или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеваный	60					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	100					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	1010	34,1	16,8	162,0	938,0	
Полдник						
Булочка Веснушка	50					Сборник рецептур или ТТК
Напиток яблочный	200					Сборник рецептур или ТТК
Фрукты свежие (яблоко зелёное)	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	450	3,7	3,6	66,8	322,4	
Ужин						
Тефтели с рисом	100					Сборник рецептур или ТТК
Макаронные изделия отварные (рожки)	200					Сборник рецептур или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеваный	60					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	610	27,4	18,8	135,6	821,4	
Всего за день:		84,8	43,1	524,1	2 841,8	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения белковыми питательными веществами обучающихся 12-18 лет с диагнозом "аллергия"

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		
2 день							
Завтрак							
Каша пшениная вязкая	250						Сборник рецептур или ТТК
Напиток яблочный	200						Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50						Сборник рецептур или ТТК
Печенье галетное	50						Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	550	15,9	3,0	135,1		637,1	
II Завтрак							
Фрукты свежие (банан)	200						Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	200	2,9	1,0	40,7		186,2	
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый)	100						Сборник рецептур или ТТК
Суп картофельный	250						Сборник рецептур или ТТК
Мясо отварное	100						Сборник рецептур или ТТК
Каша гречневая вязкая	200						Сборник рецептур или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200						Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеваемый	60						Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	100						Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	1010	50,1	37,8	152,6		1 153,8	
Полдник							
Булочка ломашняя	50						Сборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром	200/15						Сборник рецептур или ТТК
Фрукты свежие (яблоко зеленое)	200						Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	465	4,4	8,0	63,8		352,2	
Ужин							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый)	100						Сборник рецептур или ТТК
Говядина с овощами	200						Сборник рецептур или ТТК
Компот из изюма	200						Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50						Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеваемый	60						Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	610	29,0	36,2	105,6		869,7	
Всего за день:		102,3	86,0	497,8		3 199,0	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет с диагнозом "аллергия"

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		
Завтрак						
Каша пшеничная вязкая	250					Сборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептур или ТТК
Печенье галетное	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	565	15,7	1,7	125,6	585,8	
II Завтрак						
Фрукты свежие (банан)	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	200	2,9	1,0	40,7	186,2	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый)	100					Сборник рецептур или ТТК
Рассольник ленинградский	250					Сборник рецептур или ТТК
Плов по-узбекски	200					Сборник рецептур или ТТК
Компот из изюм	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеваный	60					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	100					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	910	34,4	34,7	165,2	1 113,0	
Полдник						
Булочка Веселушка	50					Сборник рецептур или ТТК
Напиток яблочный	200					Сборник рецептур или ТТК
Фрукты свежие (яблоко зеленое)	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	450	3,7	3,6	66,8	322,4	
Ужин						
Фрикадельки мясные	100					Сборник рецептур или ТТК
Картофель отварной	200					Сборник рецептур или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеваный	60					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	610	26,4	28,0	125,1	860,9	
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)						
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кислоломочная продукция	200					
Всего за день:		83,1	69,0	523,4	3 068,3	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет с диагнозом "аглергия"

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		
Завтрак						
Каша рисовая вязкая	250					Сборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептур или ТТК
Печенье галетное	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	565	13,0	1,5	123,8	565,9	
II Завтрак						
Фрукты свежие (банан)	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	200	2,9	1,0	40,7	186,2	
Обед						
Овощи по сезону (отурец свежий, отурец соленый)	100					Сборник рецептур или ТТК
Суп картофельный с крупой (рисовая)	250					Сборник рецептур или ТТК
Жаркое по-домашнему	250					Сборник рецептур или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеваный	60					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	100					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	960	41,3	31,6	144,1	1 028,3	
Полдник						
Булочка домашняя	50					Сборник рецептур или ТТК
Напиток яблочный	200					Сборник рецептур или ТТК
Фрукты свежие (яблоко зеленое)	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	450	4,3	8,1	74,5	396,0	
Ужин						
Тфтели с рисом	100					Сборник рецептур или ТТК
Макаронные изделия отварные (рожки)	200					Сборник рецептур или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеваный	60					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	610	27,4	18,8	135,6	821,4	
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)						
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломологочная продукция	200					
Всего за день:		88,9	61,0	518,7	2 997,8	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным педиатровым питанием обучающихся 12-18 лет с диагнозом "аллергия"

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		
5 День							
Завтрак							
Каша пшениная вязкая		250					Сборник рецептур или ТТК
Напиток ягодный		200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный		50					Сборник рецептур или ТТК
Печенье галетное		50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:		550	15,9	3,0	135,1	637,1	
II Завтрак							
Фрукты свежие (банан)		200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:		200	2,9	1,0	40,7	186,2	
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый)		100					Сборник рецептур или ТТК
Суп картофельный		250					Сборник рецептур или ТТК
Коллеты, бигочки, шинцели		100					Сборник рецептур или ТТК
Картофельное пюре		200					Сборник рецептур или ТТК
Компот из смеси сухофруктов		200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеваный		60					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный		100					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:		1010	34,4	16,8	167,7	964,1	
Полдник							
Булочка Веснушка		50					Сборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром		200/15					Сборник рецептур или ТТК
Фрукты свежие (яблоко зеленое)		200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:		465	3,8	3,5	56,1	278,6	
Ужин							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый)		100					Сборник рецептур или ТТК
Говядина с овощами		200					Сборник рецептур или ТТК
Компот из изюма		200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеваный		60					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный		50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:		610	29,9	36,2	105,6	869,7	
Всего за день:			86,9	60,5	505,2	2 935,7	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплательным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет с диагнозом "аллергия"

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		
6 день							
Завтрак							
Каша гречневая вязкая	250					Сборник рецептур или ТТК	
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептур или ТТК	
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептур или ТТК	
Печенье галетное	50					Сборник рецептур или ТТК	
Итого за прием пищи:	565	16,7	2,9	119,0	573,8		
II Завтрак							
Фрукты свежие (банан)	200					Сборник рецептур или ТТК	
Итого за прием пищи:	200	2,9	1,0	40,7	186,2		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый)	100					Сборник рецептур или ТТК	
Рассольник ленинградский	250					Сборник рецептур или ТТК	
Мясο отварное	100					Сборник рецептур или ТТК	
Картофель тушеный	200					Сборник рецептур или ТТК	
Компот из изюма	200					Сборник рецептур или ТТК	
Хлеб пеклеваный	60					Сборник рецептур или ТТК	
Хлеб пшеничный	100					Сборник рецептур или ТТК	
Итого за прием пищи:	1010	48,5	48,1	153,6	1 242,7		
Полдник							
Булочка домашняя	50					Сборник рецептур или ТТК	
Напиток яблочный	200					Сборник рецептур или ТТК	
Фрукты свежие (яблоко зеленое)	200					Сборник рецептур или ТТК	
Итого за прием пищи:	450	4,3	8,1	74,5	396,0		
Ужин							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый)	100					Сборник рецептур или ТТК	
Запеканка картофельная с мясом	200					Сборник рецептур или ТТК	
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептур или ТТК	
Хлеб пеклеваный	60					Сборник рецептур или ТТК	
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептур или ТТК	
Итого за прием пищи:	610	33,0	28,8	109,5	832,6		
Всего за день:		105,4	88,9	497,3	3 231,3		

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения белковыми питательными веществами и углеводами
"аллергия"**

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		
Завтрак						
Каша пшеничная вязкая	250					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептов или ТТК
Печенье галетное	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	565	15,7	1,7	125,6	585,8	
II Завтрак						
Фрукты свежие (банан)	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	2,9	1,0	40,7	186,2	
Обед						
Овощи по сезону (отурец свежий, отурец соленый)	100					Сборник рецептов или ТТК
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25					Сборник рецептов или ТТК
Плов по-узбекски	200					Сборник рецептов или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеваный	60					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	100					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	935	39,5	37,2	166,2	1 161,3	
Полдник						
Булочка Веснушка	50					Сборник рецептов или ТТК
Напиток яблочный	200					Сборник рецептов или ТТК
Фрукты свежие (яблоко зеленое)	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	450	3,7	3,6	66,8	322,4	
Ужин						
Тефтели с рисом	100					Сборник рецептов или ТТК
Картофель отварной	200					Сборник рецептов или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеваный	60					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	610	23,9	20,4	122,0	768,2	
Всего за день:		85,7	63,9	521,3	3 023,9	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплательным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет с диагнозом "аллергия"

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		
Завтрак						
Каша рисовая вязкая	250					Сборник рецептур или ТТК
Напиток ягодный	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептур или ТТК
Печенье галетное	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	550	12,9	1,6	134,5	609,7	
II Завтрак						
Фрукты свежие (банан)	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	200	2,9	1,0	40,7	186,2	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый)	100					Сборник рецептур или ТТК
Суп картофельный	250					Сборник рецептур или ТТК
Котлеты, биточки, шницели	100					Сборник рецептур или ТТК
Картофельное пюре	200					Сборник рецептур или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеваный	60					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	100					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	1010	34,4	16,8	167,7	964,1	
Полдник						
Булочка домашняя	50					Сборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептур или ТТК
Фрукты свежие (яблоко зелёное)	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	465	4,4	8,0	63,8	352,2	
Ужин						
Мясо отварное	100					Сборник рецептур или ТТК
Каша гречневая вязкая	200					Сборник рецептур или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеваный	60					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	610	43,2	34,1	103,0	890,3	
Всего за день:		97,8	61,5	509,7	3 002,5	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет с диагнозом "аллергия"

9 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		
Завтрак						
Каша пшениная вязкая	250					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептов или ТТК
Печенье галетное	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	565	16,0	2,9	124,4	593,3	
II Завтрак						
Фрукты свежие (банан)	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	2,9	1,0	40,7	186,2	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый)	100					Сборник рецептов или ТТК
Рассольник ленинградский	250					Сборник рецептов или ТТК
Жаркое по-домашнему	250					Сборник рецептов или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеваный	60					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	100					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	960	41,5	33,6	143,6	1 044,8	
Полдник						
Булочка Веснушка	50					Сборник рецептов или ТТК
Напиток яблочный	200					Сборник рецептов или ТТК
Фрукты свежие (яблоко зеленое)	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	450	3,7	3,6	66,8	322,4	
Ужин						
Фрикадельки мясные	100					Сборник рецептов или ТТК
Макаронные изделия отварные (рожки)	200					Сборник рецептов или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеваный	60					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	610	29,6	26,4	138,7	914,2	
Всего за день:		93,7	67,5	514,2	3 060,9	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесглатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет с диагнозом "аллергия"

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		
Завтрак						
Каша гречневая вязкая	250					Сборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептур или ТТК
Печенье галетное	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	565	16,7	2,9	119,0	573,8	
II Завтрак						
Фрукты свежие (банан)	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	200	2,9	1,0	40,7	186,2	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый)	100					Сборник рецептур или ТТК
Суп картофельный с мясом	250/25					Сборник рецептур или ТТК
Тфтели с рисом	100					Сборник рецептур или ТТК
Картофель тушеный	200					Сборник рецептур или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеваный	60					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	100					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	1035	38,6	39,6	166,9	1 180,0	
Полдник						
Булочка домашняя	50					Сборник рецептур или ТТК
Напиток яблочный	200					Сборник рецептур или ТТК
Фрукты свежие (яблоко зеленое)	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	450	4,3	8,1	74,5	396,0	
Ужин						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый)	100					Сборник рецептур или ТТК
Плов по-узбекски	200					Сборник рецептур или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеваный	60					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	610	28,3	29,0	126,8	885,6	
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)						
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция	200					
Всего за день:	90,8	80,6	527,9	3 221,6		

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет с диагнозом "аллергия"

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		
Завтрак						
Каша рисовая вязкая	250					Сборник рецептур или ТТК
Напиток ягодный	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептур или ТТК
Печенье галетное	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	550	12,9	1,6	134,5	609,7	
II Завтрак						
Фрукты свежие (банан)	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	200	2,9	1,0	40,7	186,2	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый)	100					Сборник рецептур или ТТК
Суп картофельный с крупой (пшениной)	250					Сборник рецептур или ТТК
Котлеты, биточки, шницели	100					Сборник рецептур или ТТК
Картофельное пюре	200					Сборник рецептур или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеваный	60					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	100					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	1010	34,2	16,8	165,0	952,3	
Подлник						
Булочка Веснушка	50					Сборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептур или ТТК
Фрукты свежие (яблоко зелёное)	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	465	3,8	3,5	56,1	278,6	
Ужин						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый)	100					Сборник рецептур или ТТК
Говядина с овощами	200					Сборник рецептур или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеваный	60					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	610	29,9	36,2	105,6	869,7	
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)						
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кислоломочная продукция	200					
Всего за день:		83,7	59,1	501,9	2 896,5	


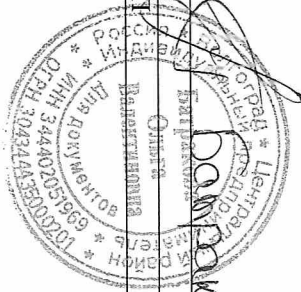
Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения белковыми питательными веществами обучающихся 12-18 лет с диагнозом "аллергия"

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		
12 день							
Завтрак							
Каша пшеничная вязкая	250					Сборник рецептов или ТТК	
Чай с сахаром	200/15					Сборник рецептов или ТТК	
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептов или ТТК	
Печенье галетное	50					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	565	15,7	1,7	125,6	585,8		
II Завтрак							
Фрукты свежие (банан)	200					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	200	2,9	1,0	40,7	186,2		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый)	100					Сборник рецептов или ТТК	
Султ картофеля/фасоль с мясными фрикадельками	250/25					Сборник рецептов или ТТК	
Мясо отварное	100					Сборник рецептов или ТТК	
Каша гречневая вязкая	200					Сборник рецептов или ТТК	
Компот из изюма	200					Сборник рецептов или ТТК	
Хлеб пеклеваемый	60					Сборник рецептов или ТТК	
Хлеб пшеничный	100					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	1035	55,1	42,3	147,4	1 192,5		
Полдник							
Вулочка домашняя	50					Сборник рецептов или ТТК	
Напиток яблочный	200					Сборник рецептов или ТТК	
Фрукты свежие (яблоко зеленое)	200					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	450	4,3	8,1	74,5	396,0		
Ужин							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый)	100					Сборник рецептов или ТТК	
Запеканка картофельная с мясом	200					Сборник рецептов или ТТК	
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептов или ТТК	
Хлеб пеклеваемый	60					Сборник рецептов или ТТК	
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	610	33,0	28,8	109,5	832,6		
Всего за день:		111,0	81,9	497,7	3 193,1		

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения безопасным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет с диагнозом "аллергия"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	1 025,20	762,00	5 620,50	33 674,60
Среднее значение за период	85,43	63,50	468,38	2 806,22

<p>Заказчик</p>  <p><i>М.И. Пейчева</i></p>	<p>Исполнитель</p>  <p><i>Бардакова О.В.</i></p>
<p>М.И. Пейчева</p>	<p>М.И. Бардакова О.В.</p>