

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «Урюпинский
агропромышленный техникум»

 М.Ю. Рыков

_____ 2022 г.



**Примерное 14-ти дневное меню
для обеспечения бесплатным трехразовым питанием
обучающихся 12-18 лет (общежитие)**

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУГУЮ	1					Сборник рецептуры или ТТК
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	250					Сборник рецептуры или ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептуры или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	521	21.4	17.6	100.6	649.5	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					Сборник рецептуры или ТТК
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100/30					Сборник рецептуры или ТТК
РИС ОТВАРНОЙ	180					Сборник рецептуры или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептуры или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	980	39.8	30.5	151.6	970.1	
Ужин						
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30					Сборник рецептуры или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ)	200					Сборник рецептуры или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200					Сборник рецептуры или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	600	30.7	26.3	113.5	780.4	
Всего за день:		91.9	74.4	365.7	2 400.0	

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

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	250					Сборник рецептуры или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					Сборник рецептуры или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					Сборник рецептуры или ТТК
БАТОН	60					
Итого за прием пищи:	560	18.3	22.7	124.8	777.0	
Обед						
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ)	100					Сборник рецептуры или ТТК
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250					Сборник рецептуры или ТТК
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100					Сборник рецептуры или ТТК
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	180					Сборник рецептуры или ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					Сборник рецептуры или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	950	32.1	41.8	140.3	1 021.4	
Ужин						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ)	250/50					Сборник рецептуры или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/5					Сборник рецептуры или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80					
Итого за прием пищи:	600	29.3	16.7	116.6	736.8	
Всего за день:		79.7	81.2	381.7	2 535.2	

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

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	250					Сборник рецептуры или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/10/50					Сборник рецептуры или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (МОЛОКО)	200					Сборник рецептуры или ТТК
Итого за прием пищи:	550	14.5	19.0	121.9	709.9	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250					Сборник рецептуры или ТТК
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С КАПУСТОЙ	100					Сборник рецептов или ТТК
РАГУ ОВОЩНОЕ	180					Сборник рецептуры или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					Сборник рецептуры или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	950	31.5	34.1	129.7	808.3	
Ужин						
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100					Сборник рецептуры или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЦАМИ (рисовая)	200					Сборник рецептуры или ТТК
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200					Сборник рецептуры или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30					
Итого за прием пищи:	600	23.6	16.2	128.2	747.9	
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)						
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция	200					Сборник рецептов или ТТК
Всего за день:		70.7	66.4	382.1	2 377.8	

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

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	250					Сборник рецептуры или ТТК
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУГУЮ	1					Сборник рецептуры или ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептуры или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	521	21.4	17.6	100.6	649.5	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					Сборник рецептуры или ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30					Сборник рецептуры или ТТК
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180					Сборник рецептуры или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептуры или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	980	35.0	30.4	134.2	918.6	
Ужин						
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ)	100					Сборник рецептуры или ТТК
МАКАРОНИК С ПЕЧЕНЬЮ	200					Сборник рецептуры или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептуры или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30					
Итого за прием пищи:	600	29.0	32.4	117.7	857.6	
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)						
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция	200					Сборник рецептов или ТТК
Всего за день:		85.4	80.4	352.5	2 425.7	

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

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ)	100					Сборник рецептуры или ТТК
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200					Сборник рецептуры или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					Сборник рецептуры или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10					Сборник рецептуры или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
Итого за прием пищи:	580	29.4	46.1	71.9	819.7	
Обед						
ИКРА МОРКОВНАЯ	100					Сборник рецептуры или ТТК
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250					Сборник рецептуры или ТТК
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом	100/30					Сборник рецептуры или ТТК
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	180					Сборник рецептуры или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					Сборник рецептуры или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	980	29.1	33.4	151.8	987.7	
Ужин						
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЦАМИ	280					Сборник рецептуры или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200					Сборник рецептуры или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60					
Итого за прием пищи:	600	27.7	23.7	97.2	713.6	
Всего за день:		86.2	103.2	320.9	2 521.0	

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

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	250					Сборник рецептуры или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					Сборник рецептуры или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептуры или ТТК
БАТОН	60					
Итого за прием пищи:	560	18.9	22.7	113.3	733.2	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250					Сборник рецептуры или ТТК
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С КАПУСТОЙ	100					Сборник рецептур или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	180					Сборник рецептуры или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					Сборник рецептуры или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	950	31.8	31.5	138.3	815.4	
Ужин						
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ)	250/50					Сборник рецептуры или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (МОЛОКО)	200					Сборник рецептуры или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100					
Итого за прием пищи:	600	24.2	13.9	147.2	810.1	
Всего за день:		80.7	73.0	401.7	2 569.9	

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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГЕРКУЛЕСОВОЙ)	300					Сборник рецептуры или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10					Сборник рецептуры или ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептуры или ТТК
Итого за прием пищи:	550	13.3	16.9	63.8	462.2	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250					Сборник рецептуры или ТТК
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ПНИЦЕЛИ	100					Сборник рецептуры или ТТК
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180					Сборник рецептуры или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептуры или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	950	33.7	31.2	146.9	959.0	
Ужин						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100					Сборник рецептуры или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200					Сборник рецептуры или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептуры или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30					
Итого за прием пищи:	600	24.0	31.3	112.6	829.4	
Всего за день:		71.0	79.4	323.3	2 250.6	

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

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУГУЮ	1					Сборник рецептуры или ТТК
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	250					Сборник рецептуры или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					Сборник рецептуры или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	521	19.8	16.3	103.4	639.9	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					Сборник рецептуры или ТТК
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом	100/30					Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ)	200					
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛЯ	200					Сборник рецептуры или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	1000	34.7	26.1	173.5	1 028.5	
Ужин						
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИЙ)	250/50					Сборник рецептуры или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200					Сборник рецептуры или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100					
Итого за прием пищи:	600	47.9	22.2	109.1	838.2	
Всего за день:		96.3	70.3	342.2	2 349.6	

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

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300					Сборник рецептуры или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептуры или ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептуры или ТТК
Итого за прием пищи:	555	13.0	12.4	77.0	471.4	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100					
ПЦИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					Сборник рецептуры или ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30					Сборник рецептуры или ТТК
РИС ОТВАРНОЙ	180					Сборник рецептуры или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					Сборник рецептуры или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	980	34.0	38.3	151.0	1 054.8	
Ужин						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100					Сборник рецептуры или ТТК
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100					Сборник рецептуры или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	180					Сборник рецептуры или ТТК
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200					Сборник рецептуры или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	650	22.6	23.3	105.7	718.9	
Всего за день:		69.6	74.0	333.7	2 245.1	

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

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	250					Сборник рецептуры или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					Сборник рецептуры или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/8					Сборник рецептуры или ТТК
БАТОН	40					
Итого за прием пищи:	563	15.0	20.9	91.7	617.1	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250					Сборник рецептуры или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептуры или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	870	26.2	27.4	130.6	875.0	
Ужин						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ)	250/50					Сборник рецептуры или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЬЮМ	200					Сборник рецептуры или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100					
Итого за прием пищи:	600	37.7	28.3	130.1	934.0	
Всего за день:		84.7	76.4	363.6	2 470.3	

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

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	250					Сборник рецептуры или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/10/50					Сборник рецептуры или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					Сборник рецептуры или ТТК
Итого за прием пищи:	550	15.1	19.0	130.5	746.7	
Обед						
ИКРА МОРКОВНАЯ	100					Сборник рецептуры или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250					Сборник рецептуры или ТТК
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЦАМИ	100/30					Сборник рецептуры или ТТК
РИС ОТВАРНОЙ	180					Сборник рецептуры или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					Сборник рецептуры или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	1050	37.5	36.5	164.1	1 064.3	
Ужин						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100					
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	200					Сборник рецептуры или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептуры или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30					
Итого за прием пищи:	600	23.2	30.6	93.1	690.4	
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)						
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция	200					Сборник рецептов или ТТК
Всего за день:		75.8	86.1	387.7	2 501.4	

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

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГЕРКУЛЕСОВОЙ)	300					Сборник рецептуры или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/10/20					Сборник рецептуры или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (МОЛОКО)	200					Сборник рецептуры или ТТК
Итого за прием пищи:	560	10.5	15.0	64.2	430.6	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					Сборник рецептуры или ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30					Сборник рецептур или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	180					Сборник рецептуры или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					Сборник рецептуры или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	980	33.0	29.8	132.8	900.6	
Ужин						
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ)	250/50					Сборник рецептуры или ТТК
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200					Сборник рецептуры или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100					
Итого за прием пищи:	600	22.6	12.6	146.6	792.9	
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)						
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция	200					Сборник рецептур или ТТК
Всего за день:		69.6	65.5	340.8	2 214.1	

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

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ)	100					Сборник рецептуры или ТТК
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200					Сборник рецептуры или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10					Сборник рецептуры или ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептуры или ТТК
Итого за прием пищи:	550	28.7	47.6	55.9	768.4	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					Сборник рецептуры или ТТК
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ПНИЦЕЛИ	100					Сборник рецептуры или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ)	180					Сборник рецептуры или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептуры или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	950	38.5	32.6	163.0	1 054.5	
Ужин						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100					Сборник рецептуры или ТТК
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200					Сборник рецептуры или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200					Сборник рецептуры или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30					
Итого за прием пищи:	600	31.5	34.8	107.8	871.7	
Всего за день:		98.7	115.0	326.7	2 694.6	

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

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	250					Сборник рецептуры или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					Сборник рецептуры или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					Сборник рецептуры или ТТК
БАТОН	60					
Итого за прием пищи:	560	18.4	23.2	113.9	737.3	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250					Сборник рецептуры или ТТК
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом	100/30					Сборник рецептуры или ТТК
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180					Сборник рецептуры или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					Сборник рецептуры или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	980	28.6	25.6	144.2	882.7	
Ужин						
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ)	250/50					Сборник рецептуры или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (МОЛОКО)	200					Сборник рецептуры или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100					
Итого за прием пищи:	600	32.3	18.1	128.5	807.3	
Всего за день:		79.3	66.9	386.6	2 427.3	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	1 139.6	1 112.2	5 009.2	33 982.6
Среднее значение за период	81.4	79.4	357.8	2427.3