

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

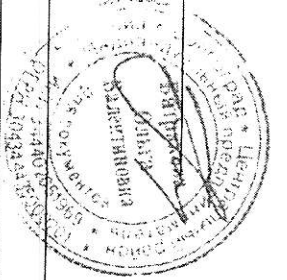
Утверждаю

[Signature]

1 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №37	1шт	5,4	4,9	0,3	67,1	337	2004
КАША МОЛОЧНАЯ МАЛЕНЬКАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ №311	250	7,0	9,2	41,8	279,0	311	2004
КАКАО С МОЛОКОМ №382	200	3,8	3,0	24,5	141,1	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
Итого за прием пищи:	565	21,3	17,5	100,6	648,0		
Обед							
Овощи по сезону (отурецкий салат, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соевый, морковь отварная и т.д.)	100	1,6	0,1	8,9	42,8		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) №139	250	5,7	4,0	18,9	134,6	139	2004
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №374	100/30	19,4	4,0	3,5	128,1	374	2004
РИС ОТВАРНОЙ №511	180	4,5	6,5	46,7	263,1	511	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
ХЛЕБ ПЕЧЕННЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за прием пищи:	980	39,8	15,5	151,5	905,9		
Полдник							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №38/2011	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК №54	200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54	
Итого за прием пищи:	400	0,9	0,8	35,7	160,7		
Ужин							
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №469	100/30	15,6	25,0	16,6	354,0	469	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516	200	7,5	5,9	45,2	262,6	516	2004
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПИРОГИ №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
Итого за прием пищи:	600	28,4	31,3	110,8	837,9		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР) №698	180	5,0	4,4	7,0	92,5	698	2004
САХАР ПОРЦИЯ	5	0,0	0,0	4,9	19,4		
БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7		
Итого за прием пищи:	215	7,3	5,3	26,9	189,6		
Всего за день:		97,7	70,4	425,5	2 742,1		

Зав. производством



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

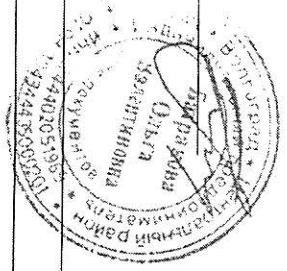
Утверждаю

[Signature]

2 день.

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
7 день								
Завтрак								
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ВЯЗАЯ С МАСЛОМ №302	250	6,8	9,1	54,1	326,7	302	2004	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/10/10	4,6	10,5	14,7	171,4	3	2004	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004	
БАТОН	60	4,6	1,8	30,1	155,4			
Итого за прием пищи:	560	18,3	22,7	124,8	777,0			
Обед								
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ПЕКА КАБАЧКОВАЯ) №101	100	1,9	9,2	8,0	123,2	101	2004	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	250	1,9	3,7	11,0	85,4	135	2004	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ №451	100	14,9	15,2	13,8	251,5	451	2004	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ №520	180	3,8	5,6	25,7	167,7	520	2004	
КОМПОТ ИЗ ЯГОДА ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8			
ХЛЕБ ПЕКОЛЕВАННЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5			
Итого за прием пищи:	950	31,1	34,7	133,1	969,6			
Полдник								
КЕКС СТОЛИЧНЫЙ №793	150	9,2	29,2	89,1	661,1	793	2004	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ) №707	200	1,0	0,2	19,6	89,2	707	2004	
Итого за прием пищи:	350	10,2	29,4	108,7	750,3			
Ужин								
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) №208/596	250/50	23,2	16,2	62,5	490,9	208/596	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200/15/5	0,2	0,0	15,2	62,1	686	2004	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,9	0,5	38,9	183,8			
Итого за прием пищи:	600	29,3	16,7	116,6	736,8			
Ужин 2								
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА) №698	180	5,0	4,4	7,4	94,3	698	2004	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7			
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,4	172,0			
Всего за день:		96,2	108,8	505,6	3 405,7			

Зам. производителем



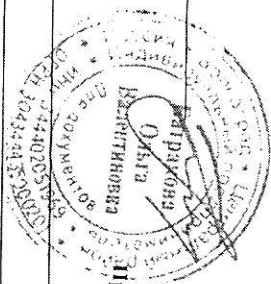
Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся 12-18 лет

Утверждаю _____

3 день

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЦА ВЯЗАКА С МАСЛОМ №302	250	9,5	10,4	53,5	345,9	302	2004
БУТЕРБРОД С ПЮИДИЛОМ №2	40/10/50	3,3	7,3	51,1	277,3	2	2004
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (МОЛОКО) №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
Итого за присм пищи:	550	14,5	19,0	121,9	709,9		
Обед							
Овощи по сезону (огурцы свежие, огурцы соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	1,6	0,1	8,9	42,8		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №133	250	2,4	2,2	19,4	108,0	133	2004
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №499	100	14,3	20,4	12,9	292,1	498	2004
РАГУ ОВОЩНОЕ №541	180	3,6	7,6	20,5	169,7	541	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за присм пищи:	950	30,2	31,3	129,0	925,1		
Полдник							
ПШОШКА (СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ) №766	150	12,1	7,1	84,0	458,0	766	2004
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
Итого за присм пищи:	350	12,5	7,2	105,5	546,5		
Ужин							
КОТЛЕТКА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ №390	100	13,1	6,1	6,7	132,1	390	2004
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (рисовая) №166	200	5,3	5,5	52,9	281,9	166	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК №54	200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4		
Итого за присм пищи:	600	25,5	12,3	122,6	703,7		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (СНЕЖОК) №698	180	4,8	4,4	18,8	137,9	698	2004
БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7		
Итого за присм пищи:	210	7,1	5,3	33,8	215,6		
Всего за день:		89,8	75,1	512,8	3100,8		

Зав. производством _____



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

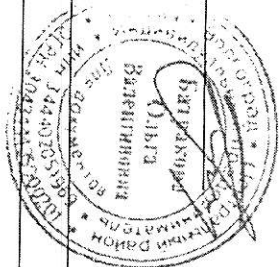
Утверждаю

[Signature]

4 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сторонник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ МАЛИНА ЖИЛКАЯ С МАСЛОМ №311	250	7,0	9,2	41,8	279,0	311	2004
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1шт	5,4	4,9	0,3	67,1	337	2004
КАКАО С МОЛОКОМ №382	200	3,8	3,0	24,5	141,1	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
Итого за прием пищи:	565	21,3	17,5	100,6	648,0		
Обед							
(Омлет по сезону (омлет свежий, омлет соевый, капуста квашеная, свежата отварная, помидор свежий, помидор соевый, морковь отварная и т.д.)							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №124	100	1,6	0,1	8,9	42,8		
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №469	250	1,7	3,7	8,7	75,7	124	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ №302	100/30	15,6	25,0	16,6	354,0	469	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	180	5,2	5,7	23,8	166,3	302	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Итого за прием пищи:	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
	980	32,7	35,4	131,5	976,1		
Полдник							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №341	200	1,7	0,4	15,7	83,4	341	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №647	200	0,1	0,0	28,2	110,3	647	2004
Итого за прием пищи:	400	1,8	0,4	43,9	193,7		
Ужин							
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБА ЧКОВАЯ) №101	100	1,9	9,2	8,0	123,2	101	2004
МАКАРОНИКИ С ПЕЧЕНЬЮ №479	200	18,9	15,2	47,2	402,7	479	2004
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4		
Итого за прием пищи:	600	28,0	25,1	116,5	806,6		
Ужин 2							
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	20/15	1,6	0,1	19,2	82,4	2	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200/15/5	0,2	0,0	15,2	62,1	686	2004
Итого за прием пищи:	255	1,8	0,1	34,4	144,5		
Всего за день:		85,6	78,5	426,9	2 768,9		

Зав. производством



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

Утверждено

[Signature]

5 день

Присм пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества
Белки, г Жиры, г Углеводы, г

Энергетическая
ценность, ккал

№ рецеп-
туры

Сборник
рецептур

КОСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (Икра кабачковая) №101

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №340

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

Итого за присм пищи:

Икра морковная №78

СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135

ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом томатным №461/363К

КАШКА ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАЯ №302

КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №647

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

ХЛЕБ ПЕКСЛЕВАЧНЫЙ

Итого за присм пищи:

ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №741

СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный) №707

Итого за присм пищи:

ПТИЦА, тушенная в соусе с овощами №488

ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ №685

ХЛЕБ ПЕКСЛЕВАЧНЫЙ

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

Итого за присм пищи:

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР) №698

САХАР ПОРЦИЯ

БАТОН

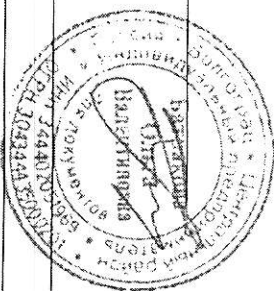
Итого за присм пищи:

Всего за день:

Зав. производством

		Завтрак					
консервы овощные закусочные (икра кабачковая) №101	100	1,9	9,2	8,0	123,2	101	2004
омлет натуральный №340	200	19,9	27,9	3,8	346,1	340	2004
кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
бутерброд с маслом №1	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1	2004
хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9		
Итого за прием пищи:	580	29,4	46,1	71,9	819,7		
		Обед					
икра морковная №78	100	2,5	7,9	12,6	133,6	78	2004
суп из овощей №135	250	1,9	3,7	11,0	85,4	135	2004
тефтели (1-й вариант) с соусом томатным №461/363К	100/30	14,4	18,3	16,3	287,4	461/363К	2004/2016
каша пшеничная вязкая №302	180	4,8	5,7	27,7	180,5	302	2004
кисель из повидла №647	200	0,1	0,0	28,2	110,3	647	2004
хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
хлеб пеклеватый	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за прием пищи:	980	31,9	36,5	148,9	1 050,5		
		Полдник					
ватрушка с повидлом №741	150	9,3	4,4	94,5	455,2	741	2004
сок фруктовый (яблочный) №707	200	1,0	0,2	19,6	89,2	707	2004
Итого за прием пищи:	350	10,3	4,6	114,1	544,4		
		Ужин					
птица, тушенная в соусе с овощами №488	280	23,5	30,7	19,7	450,0	488	2004
чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
хлеб пеклеватый	60	3,9	0,5	24,6	118,7		
хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8		
Итого за прием пищи:	600	32,1	31,6	88,5	767,0		
		Ужин 2					
кисломолочный продукт (кефир) №698	180	5,0	4,4	7,0	92,5	698	2004
батон	5	0,0	0,0	4,9	19,4		
Итого за прием пищи:	30	2,3	0,9	15,0	77,7		
Всего за день:	215	7,3	5,3	26,9	189,6		
		111,0	124,1	450,3	3 371,2		

лив. производство



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

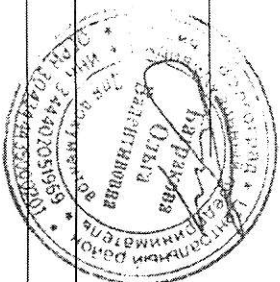
Утверждаю

[Signature]

6 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЦА ВЯЖАЯ С МАСЛОМ №302	250	9,5	10,4	53,5	345,9	302	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/10/10	4,6	10,5	14,7	171,4	3	2004
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
БАТОН	60	4,6	1,8	30,1	155,4		
Итого за прием пищи:	560	18,9	22,7	113,3	733,2		
Обед							
Овощи по сезону (отруби свежий, отруби соевый, капуста кочанная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соевый, морковь, отварная и т.д.)	100	1,6	0,1	8,9	42,8		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №140	250	2,8	2,2	19,9	111,7	140	2004
СИНЕЧКИ РЫБУШКА ТТК №34	100	13,9	18,2	15,6	281,3	ТТК №34	2004
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №518	180	3,5	5,0	28,6	173,1	518	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
ХЛЕБ ПЕКСЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за прием пищи:	950	30,1	26,5	140,3	921,4		
Полдник							
ПЛОШКА (СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ) №766	150	12,1	7,1	84,0	458,0	766	2004
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
Итого за прием пищи:	350	12,5	7,2	105,5	546,5		
Ужин							
ЗАПЕКАЛКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СЫРОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) №315/596	250/50	15,1	12,0	81,2	493,7	315/596	2004
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (МОЛОКО) №378/2011	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	229,7		
Итого за прием пищи:	600	24,2	13,9	147,2	810,1		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА) №698	180	5,0	4,4	7,4	94,3	698	2004
БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7		
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,4	172,0		
Всего за день:		93,0	75,6	528,7	3 183,2		

Зав. производством

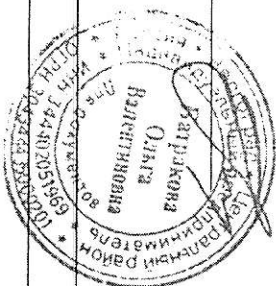


Утверждено _____
Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет

7 день

Присем пиши, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ПЕРКУЛЕСОВОЙ) №161	300	6,4	6,4	19,7	163,1	161	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №12011	40/10	3,1	7,5	19,6	158,0	1	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №382	200	3,8	3,0	24,5	141,1	382	2011
Итого за присем пиши:	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.)							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №133	100	1,6	0,1	8,9	42,8		
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ №431	250	2,4	2,2	19,4	108,0	133	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ №302	100	14,9	15,2	13,8	251,5	451	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	180	5,2	5,7	24,1	167,6	302	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за присем пиши:	950	32,7	24,1	139,7	907,2		
Полдник							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК №54	200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54	
Итого за присем пиши:	400	0,9	0,8	35,7	160,7		
Ужин							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ №78	100	2,7	7,9	14,1	139,2	78	2004
ПУЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №492	200	20,4	25,3	36,5	454,9	492	2004
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4		
Итого за присем пиши:	600	30,3	33,9	111,9	874,8		
Ужин 2							
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	20/15	1,6	0,1	19,2	82,4	2	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200/15/5	0,2	0,0	15,2	62,1	686	2004
Итого за присем пиши:	255	1,8	0,1	34,4	144,5		
Всего за день:		79,0	75,8	385,5	2 549,4		

Зав. производством _____



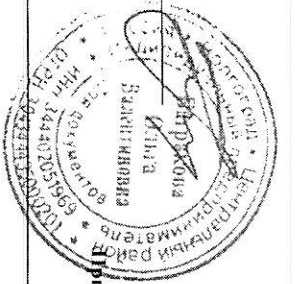
Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием питанием обучающихся 12-18 лет

Утверждено

8 день

Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЙОГУРТ ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1шт	5,4	4,9	0,3	67,1	337	2004
КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	250	6,9	9,6	43,2	287,0	175	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
Итого за присем пищи:	565	19,7	16,2	103,4	638,4		
Обед							
Овощи по сезону (отрусы свежий, отрусы соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	1,6	0,1	8,9	42,8		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) №139	250	5,7	4,0	18,9	134,9	139	2004
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ ТТК №48	180	28,6	27,6	19,3	440,8	ТТК №48	2004
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №647	200	0,1	0,0	28,2	110,3	647	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за присем пищи:	850	44,2	32,6	128,4	982,1		
Полдник							
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №741	150	9,3	4,4	94,5	455,2	741	2004
СОК ФРУКТОВЫЙ (МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ) №707	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707	2004
Итого за присем пищи:	350	9,9	4,4	126,5	587,1		
Ужин							
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ №218/2011	250	39,4	19,4	38,7	497,2	218	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №596	50	0,9	2,2	6,7	50,8	596	2004
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	229,7		
Итого за присем пищи:	600	47,9	22,2	109,1	838,2		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР) №698	180	5,0	4,4	7,0	92,5	698	2004
САХАР ПОРЦИЯ	5	0,0	0,0	4,9	19,4		
БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7		
Итого за присем пищи:	215	7,3	5,3	26,9	189,6		
Всего за день:		129,0	80,7	494,3	3 235,4		

Зав. производством



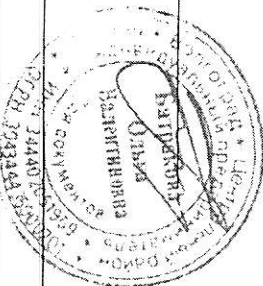
Утверждено

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

9 день

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №160	300	6,9	5,7	25,2	180,8	160	2004
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	305/20	2,3	3,7	27,3	149,5	2	2004
КАКАО С МОЛОКОМ №382	200	3,8	3,0	24,5	141,1	382	2011
Итого за присм 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.)							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №124	100	1,6	0,1	8,9	42,8		
	250	1,7	3,7	8,7	75,7	124	2004
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №469	100/30	15,6	25,0	16,6	354,0	469	2004
РИС ОТВАРНОЙ №511	180	4,5	6,5	46,7	263,1	511	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за присм пищи:	980	31,7	36,3	148,2	1 048,1		
Полдник							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338/2011	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
КОМПОТ ИЗ ЯГОДА ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
Итого за присм пищи:	400	1,2	0,9	40,5	179,7		
Ужин							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ №78	100	2,7	7,9	14,1	139,2	78	2004
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ №390	100	13,1	6,1	6,7	132,1	390	2004
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №518	180	3,5	5,0	28,6	173,1	518	2004
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК №54	200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
Итого за присм пищи:	650	24,5	19,4	100,1	674,7		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (СНЕЖОК) №698	180	4,8	4,4	18,8	137,9	698	2004
БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7		
Итого за присм пищи:	210	7,1	5,3	33,8	215,6		
Всего за день:		77,5	74,3	399,6	2 589,5		

Зав. производством



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

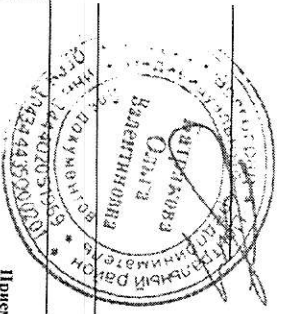
Утверждаю

[Signature]

10 день

Присем пици, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИЛКАЯ С МАСЛОМ №311	250	7,0	9,2	41,8	279,0	311	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/10/10	4,6	10,5	14,7	171,4	3	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200/15/8	0,3	0,0	15,2	63,1	686	2004
БАТОН	40	3,1	1,2	20,0	103,6		
Итого за прием пищи:	563	15,0	20,9	91,7	617,1		
Обед							
Овощи по сезону (отруеа свежий, отруеа соевый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соевый, морковь отварная и т.д.)							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	100	1,6	0,1	8,9	42,8		
МАКАРОНИКИ С ПЕЧЕНЬЮ №479	250	1,9	3,7	11,0	85,4	135	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	18,9	15,2	47,2	402,7	479	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАЛЬИ	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Итого за прием пищи:	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Полдник							
ПШОШКА (СЛОВА ОБЫКНОВЕННАЯ) №766	150	12,1	7,1	84,0	458,0	766	2004
СОК ФРУКТОВЫИ (АННАСОВЫИ) №707	200	0,6	0,2	22,9	100,9	707	2004
Итого за прием пищи:	350	12,7	7,3	106,9	558,9		
Ужин							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОКОВЬЮ №224/2011	250	30,0	25,5	59,7	593,0	224	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №596	50	0,9	2,2	6,7	50,8	596	2004
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	229,7		
Итого за прием пищи:	600	38,5	28,3	130,1	934,0		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА) №698	180	5,0	4,4	7,4	94,3	698	2004
БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7		
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,4	172,0		
Всего за день:		104,5	81,7	491,7	3150,2		

Зав. производством



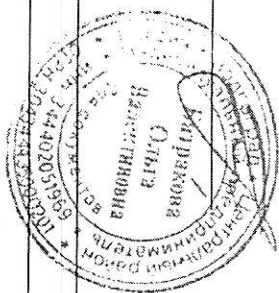
Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет

Утверждаю _____

11 день

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЦА ВЯЖАЯ С МАСЛОМ №302	250	9,5	10,4	53,5	345,9	302	2004
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	40/10/50	3,3	7,3	51,1	277,3	2	2004
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
Итого за прием пищи:	550	15,1	19,0	130,5	746,7		
Обед							
КАША МОРОКОВНАЯ №78	100	2,5	7,9	12,6	133,6	78	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №140	250	2,8	2,2	19,9	111,7	140	2004
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №374	100/100	20,6	10,8	11,1	225,9	374	2004
РИС ОТВАРНОЙ №511	180	4,6	6,6	47,0	264,7	511	2004
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №647	200	0,1	0,0	28,2	110,3	647	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
ХЛЕБ ПЕКСЛЕВАННЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за прием пищи:	1050	38,8	28,4	171,9	1 099,5		
Полдник							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №341/2011	200	1,7	0,4	15,7	83,4	341	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК №54	200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54	
Итого за прием пищи:	400	1,8	0,4	32,4	152,9		
Ужин							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	1,6	0,1	8,9	42,8		
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ ТТК №48	200	31,8	30,6	21,4	489,4	ТТК №48	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРАКЕ №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
ХЛЕБ ПЕКСЛЕВАННЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4		
Итого за прием пищи:	600	40,6	31,4	91,6	812,9		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР) №698	180	5,0	4,4	7,0	92,5	698	2004
САХАР ПОРПИЯ	5	0,0	0,0	4,9	19,4		
БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7		
Итого за прием пищи:	215	7,3	5,3	26,9	189,6		
Всего за день:		103,6	84,5	453,3	3 001,6		

Зав. производством _____



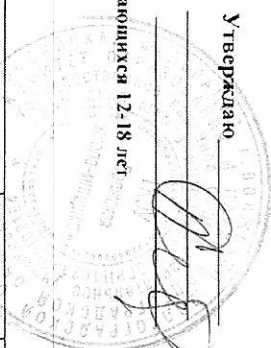
Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет

Утверждаю _____

12 день

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮЙ (ПЕРКУДСОВОЙ) №161	300	6,4	6,4	19,6	162,4	161	2004
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	30/10/20	2,4	7,3	27,3	181,5	2	2004
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (МОЛОКО) №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
Итого за прием пищи:	560	10,5	15,0	64,2	430,6		
Обед							
Овощи по сезону (отурец свежий, отурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	1,6	0,1	8,9	42,8		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №124	250	1,7	3,7	8,7	75,7	124	2004
СРЕЧЕНИКИ РЯБУШКА ТТК №34	100	13,9	18,2	15,6	281,3	ТТК №34	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №518	180	3,5	5,0	28,6	173,1	518	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за прием пищи:	950	29,0	28,0	129,1	885,4		
Полдник							
КЕКС СТОЛИЧНЫЙ №793	150	9,2	29,2	89,1	661,1	793	2004
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №647	200	0,1	0,0	28,2	110,3	647	2004
Итого за прием пищи:	350	9,3	29,2	117,3	771,4		
Ужин							
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ №315	250	14,2	9,8	74,5	442,9	315	2004
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №596	50	0,9	2,2	6,7	50,8	596	2004
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК №54	200	0,1	0,0	16,7	69,5	ТТК №54	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	229,7		
Итого за прием пищи:	600	22,6	12,6	146,6	792,9		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ПРАЗЕНКА) №698	180	5,0	4,4	7,4	94,3	698	2004
БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7		
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,4	172,0		
Всего за день:		78,7	90,1	479,6	3 052,3		

Зав. производством _____

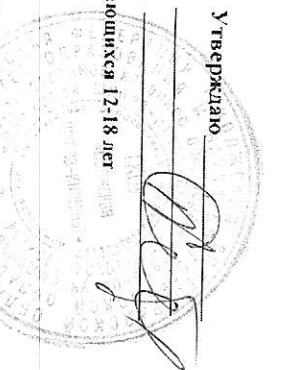


Утверждаю

Прям пиши, наименование бжюла

Прием пещи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ) №101	100	1,9	9,2	8,0	123,2	101	2004
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №340	200	19,9	27,9	3,8	346,1	340	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1/2011	40/10	3,1	7,5	19,6	158,0	1	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №382	200	3,8	3,0	24,5	141,1	382	2011
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	1,6	0,1	8,9	42,8		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВОДОВЫМИ (ГОРОХ) №139	250	5,7	4,0	18,9	134,9	139	2004
КОШЕЛТЫ, ВИТОЧКИ, ПИНИДЕЛИ №451	100	14,9	15,2	13,8	251,5	451	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516	180	6,7	5,3	40,7	236,2	516	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
Итого за прием пищи:	950	37,5	25,5	155,8	1 002,7		
Полдник							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338/2011	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
Итого за прием пищи:	400	1,2	0,9	40,5	179,7		
Ужин							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ №78	100	2,7	7,9	14,1	139,2	78	2004
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ №482	200	30,9	27,0	30,3	487,0	482	2004
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЫЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4		
Итого за прием пищи:	600	40,8	35,6	105,7	906,9		
Ужин 2							
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (МОЛОКО) №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	20/15	1,6	0,1	19,2	82,4	2	2004
Итого за прием пищи:	235	3,3	1,4	36,5	169,1		
Всего за день:		111,5	111,0	394,4	3 026,8		

Зав. производством



Примечание: наименование Бюро

Прим. пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сторонник рецептур
			Заправка					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175		250	6,9	9,6	43,2	287,0	175	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3		30/10/10	4,6	10,5	14,7	171,4	3	2004
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692		200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
БАТОН		60	4,6	1,8	30,1	155,4		
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	1,6	0,1	8,9	42,8		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135		250	1,9	3,7	11,0	85,4	135	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ №302		100/30	14,4	18,3	16,3	287,4	461/363К	2004/2016
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №647		180	5,2	5,7	23,8	166,3	302	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		200	0,1	0,0	28,2	110,3	647	2004
ХЛЕБ ПЕКИЕВАННЫЙ		50	3,7	0,3	24,3	114,8		
Итого за прием пищи:		70	4,5	0,6	28,8	138,5		
		980	31,4	28,7	141,3	945,5		
Полдник								
ВАРУШКА С ПОВИДЛОМ №741		150	9,3	4,4	94,5	455,2	741	2004
СОК ФРУКТОВЫЙ (АНАНАСОВЫЙ) №707		200	0,6	0,2	22,9	100,9	707	2004
Итого за прием пищи:		350	9,9	4,6	117,4	556,1		
Ужин								
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) №208/596		250/50	22,2	16,2	62,5	490,9	208/596	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (МОЛОКО) №378/2011		200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		100	7,4	0,6	48,7	229,7		
Итого за прием пищи:		600	32,3	18,1	128,5	807,3		
Ужин 2								
БАТОН		180	4,8	4,4	18,8	137,9	698	2004
Итого за прием пищи:		30	2,3	0,9	15,0	77,7		
Всего за день:		210	7,1	5,3	33,8	216,6		
за производство			99,1	79,9	534,9	3261,8		