

Приложение № 1  
к договору №723363  
от 16 мая 2022г.

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г		
<b>Завтрак</b>					
Яйцо вареное всмятку	1шт				Сборник рецептов или ТТК
Каша овсяная манная жидкая с маслом	200				Сборник рецептов или ТТК
Каша с маком	200				Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	60				Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>19,4</b>	<b>15,8</b>	<b>87,6</b>	<b>570,5</b>
<b>Обед</b>					
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	60				
Суп картофельный с фрикадельками (супох)	200				
Рыба, тушеная в томате с овощами	90/30				
Рис отварной	150				
Компот из смеси сухофруктов	200				
Хлеб пшеничный	50				
Хлеб пшеничный	50				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>34,5</b>	<b>27,6</b>	<b>128,2</b>	<b>833,9</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>53,9</b>	<b>43,4</b>	<b>215,8</b>	<b>1 404,4</b>

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

**2 дня**

Примерное наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная рисовая с маслом	200					Сборник рецептов или ТТК
Булочка с сахаром	30г/10г/10					Сборник рецептов или ТТК
Кофейный напиток на молоке	200					Сборник рецептов или ТТК
Варени	90					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,2</b>	<b>20,7</b>	<b>109,2</b>	<b>685,7</b>	
<b>Обед</b>						
Котлеты говяжьи жареные (фарш рубленый)	60					Сборник рецептов или ТТК
Суп из овощей	200					Сборник рецептов или ТТК
Котлеты, говяжьи, шинкован	90					Сборник рецептов или ТТК
Картофельное пюре с маслом	150					Сборник рецептов или ТТК
Компот из яблок	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб ваточный	50					
Хлеб пшеничный	80					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>24,8</b>	<b>28,4</b>	<b>132,6</b>	<b>884,0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>41,0</b>	<b>49,1</b>	<b>241,8</b>	<b>1 569,7</b>	

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

3 дня

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белков, г	Жиров, г		
<b>Завтрак</b>					
Чаша молочная веничная вязкая с маслом	200				Сборник рецептов или ТТК
Булочка с повидлом	40/10/50				Сборник рецептов или ТТК
Чай с молоком или сливками (молоко)	200				Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>12,6</b>	<b>17,0</b>	<b>111,3</b>	<b>640,8</b>
<b>Обед</b>					
Супчик по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	60				
Суп картофельный	200				Сборник рецептов или ТТК
Котлета из говядины с капустой	90				Сборник рецептов или ТТК
Рагу овощное	150				Сборник рецептов или ТТК
Компот из свежих плодов	200				Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50				Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	70				Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>28,2</b>	<b>30,5</b>	<b>117,5</b>	<b>717,1</b>
<b>Дополнительное питание (к одному из приемов пищи)</b>					
Фрукты или Овощи или Напиток (сок, пастериз. компоты) или Кисломолочная	200				Сборник рецептов или ТТК
<b>Всего за день:</b>		<b>40,8</b>	<b>47,5</b>	<b>228,8</b>	<b>1 387,9</b>

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

4 день

Примеры пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная манная жидкая с маслом	200					Сборник рецептур или ТТК
Яйцо вареное всмятку	1шт					Сборник рецептур или ТТК
Каша с молоком	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	60					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>19,4</b>	<b>15,8</b>	<b>87,6</b>	<b>270,5</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (огурец, свекла, морковь соевый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, перец болгарский, морковь отварная и т.д.)	60					
Шницель свиной с картошкой	200					Сборник рецептур или ТТК
Фруктово-ягодный кисель в соусе	90/70					Сборник рецептур или ТТК
Каша гречневая рассыпчатая	150					Сборник рецептур или ТТК
Компот из фруктов сушеных	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пшеничный	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>22,7</b>	<b>27,9</b>	<b>114,9</b>	<b>303,9</b>	
<b>Дополнительное питание (к одному из приемов пищи)</b>						
Фрукты или овощи или напитки (сок, нектар, йогурты) или Кисло-молочная	200					
<b>Итого за день:</b>		<b>42,1</b>	<b>43,7</b>	<b>202,5</b>	<b>1 374,4</b>	Сборник рецептур или ТТК

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

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Консервы овощные закусочные (ядро кабачков)	100					Сборник рецептов или ТТК
Омлет натуральным	150					Сборник рецептов или ТТК
Кофейный напиток на молоке	200					Сборник рецептов или ТТК
Булочка с маслом	30/10					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>23,7</b>	<b>39,2</b>	<b>66,0</b>	<b>709,6</b>	
<b>Обед</b>						
Икра морская	60					Сборник рецептов или ТТК
Суп из овощей	200					Сборник рецептов или ТТК
Тефтели (1-й вариант) с соусом	90/30					Сборник рецептов или ТТК
Каша пшенная вязкая	150					Сборник рецептов или ТТК
Кисель из помидор	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	40					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>22,0</b>	<b>25,0</b>	<b>125,9</b>	<b>813,8</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>45,7</b>	<b>64,2</b>	<b>191,9</b>	<b>1 523,4</b>	

**Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения белковым диуретикам питанием обучающихся 7-11 лет**

6 дней

Продукт питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	N порций/год
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Каши молочная или зерновая вареная с маслом	200					Обеспечивает потребность в ТТК
Булочка с сахаром	20/10/10					Обеспечивает потребность в ТТК
Чай с сахаром и ванилью	200					Обеспечивает потребность в ТТК
Вареники	50					Обеспечивает потребность в ТТК
<b>Итого за завтрак питания:</b>	<b>500</b>	<b>16,3</b>	<b>20,4</b>	<b>97,7</b>	<b>638,2</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (огурцы свежие, капуста белокочанная, свекла отварная, помидор соевый, перец болгарский, морковь, отварная и т.д.)	60					
Суп картофельный с мясными продуктами	200					Обеспечивает потребность в ТТК
Котлета из говядины с картофелем	90					Обеспечивает потребность в ТТК
Картофель отварной с маслом	150					Обеспечивает потребность в ТТК
Компот из свежих плодов	200					Обеспечивает потребность в ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пшеничный	70					
<b>Итого за обед питание:</b>	<b>820</b>	<b>28,4</b>	<b>27,9</b>	<b>124,6</b>	<b>722,8</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>44,7</b>	<b>48,3</b>	<b>222,3</b>	<b>1361,0</b>	

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

7 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с крутой (перошесовой)	250					Сборник рецептов или ТТК
Булочки с маслом	40/10					Сборник рецептов или ТТК
Каша с молоком	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>12,1</b>	<b>15,9</b>	<b>60,4</b>	<b>435,0</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	60					
Суп картофельный	200					Сборник рецептов или ТТК
Котлеты, биточки, шницели	90					Сборник рецептов или ТТК
Каша гречневая вязкая	150					Сборник рецептов или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	70					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>25,5</b>	<b>21,8</b>	<b>133,2</b>	<b>829,6</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>37,6</b>	<b>37,7</b>	<b>193,6</b>	<b>1 264,6</b>	

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

8 день

Примерное меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Яблоко вареное с сахаром	1шт					Сборник рецептов или ТТК
Каша овсяная молочная на рисе и пшени. кружке с маслом	200					Сборник рецептов или ТТК
Кофейный напиток на молоке	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	60					
<b>Итого за завтрак вышло:</b>	<b>505</b>	<b>17,8</b>	<b>14,4</b>	<b>90,1</b>	<b>559,5</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соевый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор спелый, помидор соевый, морковь отварная и т.д.)	60					
Суп картофельный с фрикадельками (горох)	200					Сборник рецептов или ТТК
Тффилин (1-й вариант) с соусом ТТК №665	90/20					Сборник рецептов или ТТК
Макаронные изделия отварные (овинки) №516	150					Сборник рецептов или ТТК
Кисель из повидла	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб ржано-пшеничный	70					
<b>Итого за обед вышло:</b>	<b>850</b>	<b>27,9</b>	<b>20,3</b>	<b>153,1</b>	<b>902,9</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>45,7</b>	<b>34,7</b>	<b>243,2</b>	<b>1 462,4</b>	

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

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г		
<b>Завтрак</b>					
Суп мясной с макаронными изделиями	250				Сборник рецептов или ТТК
Булгур с овощами	30/5/20				Сборник рецептов или ТТК
Каша с маком	200				Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>11,7</b>	<b>11,5</b>	<b>72,8</b>	<b>441,3</b>
<b>Обед</b>					
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	60				
Шницель из свинины с картофелем	200				
Фрикадельки мясные в соусе	90/30				
Рис отварной	150				
Компот из свежих плодов	200				
Хлеб пшеничный	50				
Хлеб пеклепанный	70				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>23,1</b>	<b>35,9</b>	<b>125,9</b>	<b>963,4</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>34,8</b>	<b>47,4</b>	<b>208,7</b>	<b>1 404,7</b>

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

10 дней

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная манная жидкая с маслом	200					Сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с сыром	30/10/10					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром и лимоном	200/15/8					Сборник рецептов или ТТК
Батон	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>503</b>	<b>12,8</b>	<b>18,8</b>	<b>78,5</b>	<b>535,2</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (отваренные, тушеные, запеченные, капуста квашеная, свежая (петрушка, помидоры, свекла, лук, морковь, капуста, фасоль, горошек, картофель и т.д.)	60					Сборник рецептов или ТТК
Суп из овощей	200					Сборник рецептов или ТТК
Пюре из картофеля	150					Сборник рецептов или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пшеничный	70					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>21,5</b>	<b>24,0</b>	<b>115,7</b>	<b>765,2</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>34,3</b>	<b>42,8</b>	<b>194,2</b>	<b>1 300,4</b>	

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

11 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белков, г	Жиров, г	Углеводов, г		
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная ячменная ягода с маслом	200					Сборник рецептов или ГТК
Бутерброд с повидлом	40/10/50					Сборник рецептов или ГТК
Кофейный напиток на молоке	200					Сборник рецептов или ГТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>13,2</b>	<b>17,0</b>	<b>119,9</b>	<b>677,6</b>	
<b>Обед</b>						
Нера мороженая	60					Сборник рецептов или ГТК
Суп картофельный с колбасными изделиями	200					Сборник рецептов или ГТК
Рыба, тушенная в томате с овощами	90/30					Сборник рецептов или ГТК
Рис отварной	150					Сборник рецептов или ГТК
Кисель из повидла	200					Сборник рецептов или ГТК
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пшеничный	70					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>33,9</b>	<b>31,1</b>	<b>147,3</b>	<b>937,5</b>	
<b>Дополнительное питание (к столу из прие́мов пищи)</b>						
Фрукты или Сладости или Напитки (сок, нектар, компоты) или Кисло-молочная	200					Сборник рецептов или ГТК
<b>Всего за день:</b>		<b>47,1</b>	<b>48,1</b>	<b>267,2</b>	<b>1 615,1</b>	

**Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения беспилотным летательным аппаратом питание обучающихся 7-11 лет**

12 дней

Пример паша, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Занятия</b>						
Суп молочный с крупой (геркулесовой)	250					Сборник рецептов или ТТК
Вутерброд с помидором	300/10/20					Сборник рецептов или ТТК
Чай с молоком или сливками (сладко)	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>9,3</b>	<b>14,0</b>	<b>66,8</b>	<b>403,4</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, болгарский перец, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор солёный, морковь, огурцы и т.д.)						
	60					
Шоколад из свежих яиц/устри с какаофаском	200					Сборник рецептов или ТТК
Фриш-кефирная каша/яй в соусе	90/30					Сборник рецептов или ТТК
Картофель отварной с маслом	150					Сборник рецептов или ТТК
Компот из свежих плодов	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб ржаной	70					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>22,2</b>	<b>27,6</b>	<b>120,9</b>	<b>824,3</b>	
<b>Дополнительное питание (в основном из приемов пищи)</b>						
Фрукты или Юзши или Нангати (соя, йогурт, компот) или Кисломолочная	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Всего за день:</b>		<b>31,5</b>	<b>41,6</b>	<b>181,7</b>	<b>1 227,7</b>	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения беспроблемным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет  
13 день.

Примерное меню	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г		
<b>Завтрак</b>					
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	100				Сборник рецептов для ТТК
Омлет натуральный	150				Сборник рецептов для ТТК
Булгур с маслом	40/10				Сборник рецептов для ТТК
Каша с молоком	200				Сборник рецептов для ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>23,8</b>	<b>40,7</b>	<b>54,9</b>	<b>681,3</b>
<b>Обед</b>					
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соевый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор соевый, помидор соевый, морковь отварная и т.д.)	60				
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200				Сборник рецептов для ТТК
Котлеты, биточки, шницели	90				Сборник рецептов для ТТК
Макаронные изделия отварные (рожки)	150				Сборник рецептов для ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200				Сборник рецептов для ТТК
Хлеб пшеничный	50				
Хлеб пшеничный	70				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>29,3</b>	<b>22,8</b>	<b>146,7</b>	<b>908,2</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>53,1</b>	<b>63,5</b>	<b>201,6</b>	<b>1 589,5</b>

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

**14 дней**

Примерное наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Каши из злаковых злаковых из риса и пшена Дружба с колбасой	200					Сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с сыром	30/10/10					Сборник рецептов или ТТК
Кашейной кашкой на молоке	200					Сборник рецептов или ТТК
Батон	50					
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>16,3</b>	<b>21,0</b>	<b>100,4</b>	<b>654,0</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (огурцы свежие, огурцы соевый, капуста цветная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соевый, морковь отварная и т.д.)	60					Сборник рецептов или ТТК
Суп из овощей	200					Сборник рецептов или ТТК
Тертая (1-й вариант) с соусом	90/30					Сборник рецептов или ТТК
Каша гречневая в масле	150					Сборник рецептов или ТТК
Кашель из пшеницы	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пшеничный	70					
<b>Итого за обед:</b>	<b>850</b>	<b>23,7</b>	<b>20,8</b>	<b>132,7</b>	<b>805,2</b>	
<b>Итого по ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ</b>						
	<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>ж</b>	<b>уг</b>	<b>ккал</b>	
	<b>Итого за период</b>	<b>592,3</b>	<b>653,4</b>	<b>3 026,4</b>	<b>19 914,4</b>	
	<b>Среднее дневное за период</b>	<b>42,3</b>	<b>46,7</b>	<b>216,2</b>	<b>1422,5</b>	

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		
<b>Завтрак</b>					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ	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				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>521</b>	<b>21,4</b>	<b>17,6</b>	<b>100,6</b>	<b>649,5</b>
<b>Обед</b>					
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				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>39,8</b>	<b>30,5</b>	<b>151,6</b>	<b>970,1</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>61,2</b>	<b>48,1</b>	<b>252,2</b>	<b>1 619,6</b>

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

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ВЯЖАЯ С МАСЛОМ	250					Оборник рецептуры или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					Оборник рецептуры или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					Оборник рецептуры или ТТК
БАТОН	60					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>18,3</b>	<b>22,7</b>	<b>124,8</b>	<b>777,0</b>	
<b>Обед</b>						
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (НКра)	100					Оборник рецептуры или ТТК
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250					Оборник рецептуры или ТТК
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100					Оборник рецептуры или ТТК
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	180					Оборник рецептуры или ТТК
КОМПОТ ИЗ ЯЗЮМА	200					Оборник рецептуры или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	70					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>32,1</b>	<b>41,8</b>	<b>140,3</b>	<b>1 021,4</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>50,4</b>	<b>64,5</b>	<b>265,1</b>	<b>1 798,4</b>	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым 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		
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>14,5</b>	<b>19,0</b>	<b>121,9</b>	<b>709,9</b>	
<b>Обед</b>						
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 рецептур или ТТК
РАГУ ОВОЩНОЕ	180					Сборник рецептуры или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					Сборник рецептуры или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>31,5</b>	<b>34,1</b>	<b>129,7</b>	<b>808,3</b>	
<b>Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)</b>						
Фрукты или Сухофрукты или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Всего за день:</b>		<b>46,0</b>	<b>53,1</b>	<b>251,6</b>	<b>1 518,2</b>	

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

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	250					Сборник рецептуры или ТТК
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ	1					Сборник рецептуры или ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептуры или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>521</b>	<b>21,4</b>	<b>17,6</b>	<b>100,6</b>	<b>649,5</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)						
	100					
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					Сборник рецептуры или ТТК
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30					Сборник рецептуры или ТТК
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЪЗКАЯ	180					Сборник рецептуры или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептуры или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	70					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>35,0</b>	<b>30,4</b>	<b>134,2</b>	<b>918,6</b>	
<b>Дополнительное питание (к одному из приемов пищи)</b>						
Фрукты или Овощи или Напитки (сок, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Всего за день:</b>		<b>56,4</b>	<b>48,0</b>	<b>234,8</b>	<b>1 568,1</b>	

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

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Завтрак				
		Белки, г	Жиры, г	Углево		
<b>Завтрак</b>						
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА)	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					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>29,4</b>	<b>46,1</b>	<b>71,9</b>	<b>819,7</b>	
<b>Обед</b>						
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 ВЯЖКАЯ	180					Сборник рецептуры или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					Сборник рецептуры или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>29,1</b>	<b>33,4</b>	<b>151,8</b>	<b>987,7</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>58,5</b>	<b>79,5</b>	<b>223,7</b>	<b>1 807,4</b>	

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

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯКАЯ 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					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>18,9</b>	<b>22,7</b>	<b>113,3</b>	<b>733,2</b>	
<b>Обед</b>						
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 ПЕКЛЕВАННЫЙ	70					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>31,8</b>	<b>31,5</b>	<b>138,3</b>	<b>815,4</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>50,7</b>	<b>54,2</b>	<b>251,6</b>	<b>1 548,6</b>	

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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		
<b>Завтрак</b>					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГЕРКУЛЕСОВОЙ)	300				Сборник рецептуры или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10				Сборник рецептуры или ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ	200				Сборник рецептуры или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>13,3</b>	<b>16,9</b>	<b>63,8</b>	<b>462,2</b>
<b>Обед</b>					
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, ШНИЦЕЛИ	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				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>33,7</b>	<b>31,2</b>	<b>146,9</b>	<b>959,0</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>47,0</b>	<b>48,1</b>	<b>210,7</b>	<b>1 421,2</b>

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

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево		
<b>Завтрак</b>						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТКУЮ	1					Сборник рецептуры или ТТК
КАША ВЯЖАЯ 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					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>521</b>	<b>19,8</b>	<b>16,3</b>	<b>103,4</b>	<b>639,9</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свежля 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 ПОВИДЛА	200					Сборник рецептуры или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1000</b>	<b>34,7</b>	<b>26,1</b>	<b>173,5</b>	<b>1 028,5</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>54,5</b>	<b>42,4</b>	<b>276,9</b>	<b>1 668,4</b>	

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

9 день.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>13,0</b>	<b>12,4</b>	<b>77,0</b>	<b>471,4</b>
<b>Обед</b>					
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
РИС ОТВАРНОЙ	180				Сборник рецептуры или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200				Сборник рецептуры или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70				Сборник рецептуры или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>34,0</b>	<b>38,3</b>	<b>151,0</b>	<b>1 054,8</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>47,0</b>	<b>50,7</b>	<b>228,0</b>	<b>1 526,2</b>

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

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево		
<b>Завтрак</b>						
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					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>563</b>	<b>15,0</b>	<b>20,9</b>	<b>91,7</b>	<b>617,1</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, перец соленый, капуста кашанная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	100					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250					Сборник рецептуры или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200					Сборник рецептуры или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50					
	70					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>32,0</b>	<b>27,2</b>	<b>141,8</b>	<b>919,2</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>47,0</b>	<b>48,1</b>	<b>233,5</b>	<b>1 536,3</b>	

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

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>15,1</b>	<b>19,0</b>	<b>130,5</b>	<b>746,7</b>
<b>Обед</b>					
ИКРА МОРКОВНАЯ	100				Сборник рецептуры или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250				Сборник рецептуры или ТТК
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	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				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1050</b>	<b>37,5</b>	<b>36,5</b>	<b>164,1</b>	<b>1 064,3</b>
<b>Дополнительное питание (к одному из приемов пищи)</b>					
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция	200				Сборник рецептур или ТТК
<b>Всего за день:</b>		<b>52,6</b>	<b>55,5</b>	<b>294,6</b>	<b>1 811,0</b>

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

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево		
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ПЕРКУЛЕСОВОЙ)	300					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/10/20					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (МОЛОКО)	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>10,5</b>	<b>15,0</b>	<b>64,2</b>	<b>430,6</b>	
<b>Обед</b>						
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 рецептур или ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30					Сборник рецептур или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	180					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>33,0</b>	<b>29,8</b>	<b>132,8</b>	<b>900,6</b>	
<b>Дополнительное питание (с одного из приемов пищи)</b>						
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Всего за день:</b>		<b>43,5</b>	<b>44,8</b>	<b>197,0</b>	<b>1 331,2</b>	

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

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал/г	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево		
<b>Завтрак</b>						
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА)	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>28,7</b>	<b>47,6</b>	<b>55,9</b>	<b>768,4</b>	
<b>Обед</b>						
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, ШНИЦЕЛИ	100					Сборник рецептуры или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ)	180					Сборник рецептуры или ТТК
КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептуры или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>38,5</b>	<b>32,6</b>	<b>163,0</b>	<b>1 054,5</b>	
<b>Всего за день.:</b>		<b>67,2</b>	<b>80,2</b>	<b>218,9</b>	<b>1 822,9</b>	

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

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево		
<b>Завтрак</b>						
КАША вязкая молочная из риса и пшена Дружба	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					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>18,4</b>	<b>23,2</b>	<b>113,9</b>	<b>737,3</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (отурец свежий, отурец 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 пеклеваный	70					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>28,6</b>	<b>25,6</b>	<b>144,2</b>	<b>882,7</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>47,0</b>	<b>48,8</b>	<b>258,1</b>	<b>1 620,0</b>	
<b>ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ</b>						
<b>Итого</b>		<b>б</b>	<b>ж</b>	<b>уг</b>	<b>ккал</b>	
<b>Итого за период</b>		729,0	766,0	3 396,7	22 597,5	
<b>Среднее значение за период</b>		52,1	54,7	242,6	1614,1	

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

1 день

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Ябло варенье варутое	1шт					Сборник рецептов или ТТК
Каша молочная манная жишная с маслом	200					Сборник рецептов или ТТК
Какао с молоком	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	60					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>19,4</b>	<b>15,8</b>	<b>87,6</b>	<b>570,5</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор соевый, лукпор соевый, морковь отварная и т.п.)	60					
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200					Сборник рецептов или ТТК
Рыба, тушеная в томате с овощами	90/30					Сборник рецептов или ТТК
Рис отварной	150					Сборник рецептов или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклекарный	50					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>34,5</b>	<b>27,6</b>	<b>128,2</b>	<b>833,9</b>	
<b>Полдник</b>						
Фрукты свежие (яблоко)	200					Сборник рецептов или ТТК
Напиток молочный	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>6,9</b>	<b>0,8</b>	<b>35,7</b>	<b>160,7</b>	
<b>Ужин</b>						
Фруктастыки мясные в соусе	90/30					Сборник рецептов или ТТК
Макаронные изделия отварные (рожки)	150					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, пивалом	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>18,1</b>	<b>24,1</b>	<b>90,7</b>	<b>653,6</b>	
<b>Ужин 2</b>						
Кисломолочный продукт (кефир)	180					Сборник рецептов или ТТК
Салат порция	5					
Батон	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>215</b>	<b>7,3</b>	<b>5,3</b>	<b>26,9</b>	<b>189,6</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>80,2</b>	<b>78,9</b>	<b>369,1</b>	<b>2 408,3</b>	

**Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения сбалансированного питания детей дошкольного возраста 7-11 лет**

**2 день**

Примерное наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Каши молочная рисовая вареная с маслом	200					Сборник рецептов для ТТК
Булочка с сахаром	20/10/10					Сборник рецептов для ТТК
Кофейный напиток на молоке	200					Сборник рецептов для ТТК
Батон	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,2</b>	<b>20,7</b>	<b>109,2</b>	<b>685,7</b>	
<b>Обед</b>						
Борщ рассольный закусочный (с кр. кабачком)	60					Сборник рецептов для ТТК
Суп из овощей	200					Сборник рецептов для ТТК
Котлета, говяжья, свиная	90					Сборник рецептов для ТТК
Картофельное пюре с маслом	150					Сборник рецептов для ТТК
Компот из яблок	200					Сборник рецептов для ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб диетический	80					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>24,8</b>	<b>28,4</b>	<b>132,6</b>	<b>884,0</b>	
<b>Полдник</b>						
Кисель столовый	100					Сборник рецептов для ТТК
Сок фруктовый (апельсиновый)	200					Сборник рецептов для ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7,2</b>	<b>19,6</b>	<b>79,0</b>	<b>529,2</b>	
<b>Ужин</b>						
Паштетик с творогом с соусом молочным (сливочным)	180/50					Сборник рецептов для ТТК
Чай с сахаром и лимоном	200/15/5					Сборник рецептов для ТТК
Хлеб пшеничный	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>20,8</b>	<b>12,3</b>	<b>86,0</b>	<b>541,1</b>	
<b>Ужин 2</b>						
Кисель молочный прозрачный (фруктовый)	180					Сборник рецептов для ТТК
Батон	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>7,3</b>	<b>5,3</b>	<b>22,4</b>	<b>172,0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>76,9</b>	<b>86,3</b>	<b>429,3</b>	<b>2 812,0</b>	

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

3 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г		
<b>Завтрак</b>					
Каша молочная пшеничная вязкая с маслом	200				Сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с повидлом	40/10/50				Сборник рецептов или ТТК
Чай с молоком или сливками (молоко)	200				Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>12,6</b>	<b>17,0</b>	<b>111,3</b>	<b>640,8</b>
<b>Обед</b>					
Супщи по схеме (супчик свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свежая отварная, помидор свежий, помидор соевый, морковь отварная и т.д.)	60				
Суп картофельный	200				Сборник рецептов или ТТК
Котлета из говядины с капустой	90				Сборник рецептов или ТТК
Рагу овощное	130				Сборник рецептов или ТТК
Компот из фруктов сладких	200				Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50				Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	70				Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>28,2</b>	<b>30,5</b>	<b>117,5</b>	<b>717,1</b>
<b>Полдник</b>					
Пюре (картофельное)	100				Сборник рецептов или ТТК
Компот из фруктов	200				Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8,4</b>	<b>4,9</b>	<b>77,5</b>	<b>393,9</b>
<b>Ужин</b>					
Котлета рыбная Любительская	90				Сборник рецептов или ТТК
Каша рисовая с овощами (рисовая)	130				Сборник рецептов или ТТК
Напиток лимонный	200				Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	60				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,9</b>	<b>14,2</b>	<b>96,9</b>	<b>585,8</b>
<b>Ужин 2</b>					
Кисло-молочный продукт (сметана)	180				Сборник рецептов или ТТК
Батон	30				Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>7,1</b>	<b>5,3</b>	<b>33,8</b>	<b>215,6</b>
<b>Дополнительное питание (с одобрения родителей)</b>					
Фрукты или Овощи или Напитки (сок, нектар, компот) или Кисло-молочная продукция	200				Сборник рецептов или ТТК
<b>Всего за день:</b>		<b>77,0</b>	<b>79,0</b>	<b>439,6</b>	<b>2 675,2</b>

**Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатными питательными веществами детей дошкольного возраста 7-11 лет**

4 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,		
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная манная заправленная маслом	200					Сборник рецептов или ТТК
Шпинатное пюре/туто	1шт					Сборник рецептов или ТТК
Каша с молоком	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	60					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>19,4</b>	<b>15,8</b>	<b>87,6</b>	<b>570,5</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (отварен свежие, отварен соевый, капуста квашеная, свежко отпарив, помидор соевый, помидор соевый, морковь, отварная и т.д.)						
Шоколад с орехами и изюмом	60					
Пюре из свежих картофеля с картофелем	200					Сборник рецептов или ТТК
Фрикадельки мясные в соусе	90/30					Сборник рецептов или ТТК
Каша гречневая вязкая	150					Сборник рецептов или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пшеничный	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>22,7</b>	<b>27,9</b>	<b>114,9</b>	<b>803,9</b>	
<b>Полдник</b>						
Фрукты свежие (апельсин)	200					Сборник рецептов или ТТК
Каша из пшена	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>43,9</b>	<b>193,7</b>	
<b>Ужин</b>						
Консервы овощные тушеные (пюре кабачков)						
Макаронные с сыром	100					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром каркаде	150					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром каркаде	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	60					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>18,6</b>	<b>24,5</b>	<b>90,2</b>	<b>656,3</b>	
<b>Ужин 2</b>						
Бутерброд с помидором	20/15					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром и лимон	200/15/5					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>245</b>	<b>1,8</b>	<b>0,1</b>	<b>34,4</b>	<b>144,5</b>	
<b>Дополнительное питание (к одному из приемов пищи)</b>						
Фрукты или Овощи или Напитки (сок, йогурт, кефир) или Кисломолочная продукция	200					Сборник рецептов или ТТК

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

Всего за день:	76,9	78,9	571,0	2 368,9
----------------	------	------	-------	---------

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

5 день

Примерное меню	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Консервы овощные замороженные (пюре картофельное)	100					Сборник рецептов или ТТК
Омлет картофельный	150					Сборник рецептов или ТТК
Кофе/чай напиток на молоке	200					Сборник рецептов или ТТК
Булочка с маслом	30/10					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>23,7</b>	<b>39,2</b>	<b>66,0</b>	<b>709,6</b>	
<b>Обед</b>						
Мясо мороженое	60					Сборник рецептов или ТТК
Суп из овощей	200					Сборник рецептов или ТТК
Торт/пирог (1-й вариант) с соусом	90/30					Сборник рецептов или ТТК
Каша пшеничная вязкая	150					Сборник рецептов или ТТК
Кисель из плодов	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пшеничный	40					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>22,0</b>	<b>28,0</b>	<b>125,9</b>	<b>813,8</b>	
<b>Полдник</b>						
Ватрушка с повидлом	100					Сборник рецептов или ТТК
Соус фруктовый (облепиховый)	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7,4</b>	<b>3,1</b>	<b>82,4</b>	<b>392,4</b>	
<b>Ужин</b>						
Птица тушеная в соусе с овощами	230					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром, варенье, джем, медом, повидлом	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	40					
Хлеб пшеничный	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>20,9</b>	<b>19,6</b>	<b>70,3</b>	<b>540,6</b>	
<b>Ужин 2</b>						
Кисломолочный продукт (кефир)	180					Сборник рецептов или ТТК
Сахар варенье	5					
Батон	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>215</b>	<b>7,3</b>	<b>5,3</b>	<b>26,9</b>	<b>189,6</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>81,3</b>	<b>92,2</b>	<b>371,5</b>	<b>2 666,0</b>	

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

6 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочноя пшеница ваниль с маслом	200					Сборник рецептов или ТТК
Булочки с сиром	30/10/10					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром вкружке	200					Сборник рецептов или ТТК
Батон	50					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,3</b>	<b>20,4</b>	<b>97,7</b>	<b>638,2</b>	
Обед						
Супщи по сезону (отварен свежий, отварен соевый, капуста квашеная, свежая отаарина, помидор свежий, лукпор довший, морков отаарина и т.д.)	60					
Суп картофельный с макаронными изделиями	200					
Котлета из говядины с капустой	90					Сборник рецептов или ТТК
Картофель отаарной с маслом	150					Сборник рецептов или ТТК
Компот из свежих плодов	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	70					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>26,4</b>	<b>27,9</b>	<b>124,6</b>	<b>722,8</b>	
Полдник						
Пловина (слобо обжаренная)	100					
Компот из яблок	200					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8,4</b>	<b>4,9</b>	<b>77,5</b>	<b>393,9</b>	Сборник рецептов или ТТК Сборник рецептов или ТТК
Ужин						
Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным (столовая)	200/50					
Чай с молоком или сливками (молоко)	200					
Хлеб пшеничный	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17,7</b>	<b>11,6</b>	<b>107,8</b>	<b>606,6</b>	Сборник рецептов или ТТК Сборник рецептов или ТТК
Ужин 2						
Кисломолочный продукт (ряженка)	180					
Батон	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>7,3</b>	<b>5,3</b>	<b>22,4</b>	<b>172,0</b>	Сборник рецептов или ТТК
<b>Всего за день:</b>		<b>78,0</b>	<b>79,0</b>	<b>355,2</b>	<b>2 178,1</b>	

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения беспилотным летательным аппаратом питанием обучающихся 7-11 лет

7 дней

Пример паша, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Запретно-опасная ценность, ккал	№ рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,		
<b>Завтрак</b>						
Сыр мааслаш с грушой (творожно-сырный)	250					Сборник рецептов или ТТК
Булгурфрут с мясом	40/10					Сборник рецептов или ТТК
Каша с молоком	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за завтрак пашин:</b>	<b>800</b>	<b>12,1</b>	<b>15,9</b>	<b>60,4</b>	<b>435,0</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (отварен свежие, отварен соевый, капуста квашеная, свежая отварная, помидор свежий, помидор соевый, морковь отварная и т.д.)						
Суп мясорыбный	60					
Котлеты, биточки, лингвизи	200					Сборник рецептов или ТТК
Каша гречневая вязкая	90					Сборник рецептов или ТТК
Компот из свежих сухофруктов	150					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пшеничный	70					
<b>Итого за обед пашин:</b>	<b>820</b>	<b>25,5</b>	<b>21,8</b>	<b>133,2</b>	<b>829,6</b>	
<b>Полдник</b>						
Фрукты свежие (яблоко)	200					Сборник рецептов или ТТК
Напиток лимонный	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за обед пашин:</b>	<b>400</b>	<b>0,9</b>	<b>0,8</b>	<b>35,7</b>	<b>160,7</b>	
<b>Ужин</b>						
Пюре картофельное	100					Сборник рецептов или ТТК
Паштет из птицы	150					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром варенье	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
<b>Итого за обед пашин:</b>	<b>500</b>	<b>17,1</b>	<b>28,2</b>	<b>81,4</b>	<b>648,3</b>	
<b>Ужин 2</b>						
Булгурфрут с повидлом	20/15					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром и лимоник	200/15/5					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за обед пашин:</b>	<b>255</b>	<b>1,8</b>	<b>0,1</b>	<b>24,4</b>	<b>144,5</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>77,0</b>	<b>78,9</b>	<b>348,1</b>	<b>2 218,1</b>	

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

8 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г		
<b>Завтрак</b>					
Ябло нарезное вертутю	шт				Сборник рецептов или ТТК
Капша из молока из риса и пшена Дружба с маслом	200				Сборник рецептов или ТТК
Кофейный напиток на молоке	200				Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	60				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>508</b>	<b>17,8</b>	<b>14,4</b>	<b>90,1</b>	<b>559,5</b>
<b>Обед</b>					
Овощи по сезону (огурцы свежие, салат соевый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соевый, морковь отварная и т.д.)	60				
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200				Сборник рецептов или ТТК
Тефтели (1-й вариант) с соусом ТТК №65	90/30				Сборник рецептов или ТТК
Макаронные изделия отварные (рожки) №116	150				Сборник рецептов или ТТК
Кусель из пшеницы	200				Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50				
Хлеб пшеничный	70				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>27,9</b>	<b>20,3</b>	<b>153,1</b>	<b>902,9</b>
<b>Полдник</b>					
Вапрушка с повидлом	100				Сборник рецептов или ТТК
Сок фруктовый (мультифруктовый)	200				Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7,0</b>	<b>2,9</b>	<b>94,8</b>	<b>435,1</b>
<b>Ужин</b>					
Вареники ленивые отварные	200				Сборник рецептов или ТТК
Суп молочный (слипкой)	50				Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром, варенье, джемом, медом, повидлом	200				Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>36,3</b>	<b>18,1</b>	<b>77,0</b>	<b>623,6</b>
<b>Ужин 2</b>					
Кисломолочный продукт (кефир)	180				Сборник рецептов или ТТК
Батон	30				
Сахар порция	5				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>215</b>	<b>7,3</b>	<b>5,3</b>	<b>26,9</b>	<b>189,6</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>92,2</b>	<b>78,9</b>	<b>408,3</b>	<b>2 591,6</b>

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

9 день

Примерное меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Сул кошачий с мажоронным изюминки	250					Сборник рецептур или ТТК
Булгур с паниadou	30/5/20					Сборник рецептур или ТТК
Какао с молоком	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за завтрак пиши:</b>	<b>505</b>	<b>11,7</b>	<b>11,5</b>	<b>72,8</b>	<b>441,3</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свежая отварная, помидор свежий, помидор соевый, морковь отварная и т.д.)						
Шн на свежей капусте с кортофелем	200					Сборник рецептур или ТТК
Фрикадельки мясные в соусе	90/20					Сборник рецептур или ТТК
Рис отварной	150					Сборник рецептур или ТТК
Компот из свежих плодов	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб изюмный	70					
<b>Итого за обед пиши:</b>	<b>850</b>	<b>23,1</b>	<b>35,9</b>	<b>135,9</b>	<b>963,4</b>	
<b>Подлunok</b>						
Фрукты свежие (яблоко)	200					Сборник рецептур или ТТК
Компот из яблок	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за перекус пиши:</b>	<b>400</b>	<b>1,2</b>	<b>0,9</b>	<b>40,5</b>	<b>179,7</b>	
<b>Ужин</b>						
Кваса свежая	60					Сборник рецептур или ТТК
Котлета рыбная Люблинская	90					Сборник рецептур или ТТК
Картофель отварной с маслом	150					Сборник рецептур или ТТК
Каша из пшеницы	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	60					
<b>Итого за ужин пиши:</b>	<b>560</b>	<b>17,6</b>	<b>19,2</b>	<b>89,5</b>	<b>603,8</b>	
<b>Ужин 2</b>						
Кисло-молочный продукт (сырок)	180					Сборник рецептур или ТТК
Батон	30					
<b>Итого за ужин пиши:</b>	<b>210</b>	<b>7,1</b>	<b>5,3</b>	<b>33,8</b>	<b>215,6</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>77,7</b>	<b>79,0</b>	<b>372,5</b>	<b>2 403,8</b>	

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

10 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная манная жидкая с маслом	200					Сборник рецептов или ТТК
Булочки с сыром	30/70/10					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром и лимон	200/15/8					Сборник рецептов или ТТК
Батон	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>503</b>	<b>12,8</b>	<b>18,8</b>	<b>78,6</b>	<b>638,2</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, перец соевый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, болгарский соевый, морковь отварная и т.д.)	60					
Суп из овощей	200					Сборник рецептов или ТТК
Пюре из овощей	150					Сборник рецептов или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	70					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>21,5</b>	<b>24,0</b>	<b>115,7</b>	<b>765,2</b>	
<b>Полдник</b>						
Паншо (сдоба обыкновенная)	100					Сборник рецептов или ТТК
Сок фруктовый (апельсиновый)	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8,6</b>	<b>5,0</b>	<b>78,9</b>	<b>406,3</b>	
<b>Ужин</b>						
Запеканка из творога с морковью	200					Сборник рецептов или ТТК
Сыре молочный (сладкий)	50					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром, вареньем, лимон, медом, повидлом	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>28,8</b>	<b>23,0</b>	<b>93,6</b>	<b>700,4</b>	
<b>Ужин 2</b>						
Кисломолочный продукт (ряженка)	180					Сборник рецептов или ТТК
Батон	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>7,3</b>	<b>5,3</b>	<b>22,4</b>	<b>172,0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>86,5</b>	<b>78,9</b>	<b>399,1</b>	<b>2 580,1</b>	

**Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатными питательными веществами обучающихся 7-11 лет**

11 день

Примерное наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная пшеница вязкая с маслом	200					Сборник рецептов или ТТК
Булочка с повидлом	40/10/50					Сборник рецептов или ТТК
Кофейный напиток на молоке	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>13,2</b>	<b>17,0</b>	<b>119,9</b>	<b>677,6</b>	
<b>Обед</b>						
Молоко	60					Сборник рецептов или ТТК
Суп картофельный с макаронными изделиями	200					Сборник рецептов или ТТК
Рыба, Духовая в томате с овощами	90/50					Сборник рецептов или ТТК
Рис отварной	150					Сборник рецептов или ТТК
Квасель из повидла	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пшеничный	70					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>33,9</b>	<b>31,1</b>	<b>147,3</b>	<b>937,8</b>	
<b>Полдник</b>						
Фрукты свежие (апельсин)	200					Сборник рецептов или ТТК
Паштет мясной	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>32,4</b>	<b>152,9</b>	
<b>Ужин</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соевый, морковь отварная и т.д.)						
	100					
Жирное по-деревенски	150					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром варенье	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,5</b>	<b>19,9</b>	<b>65,9</b>	<b>504,7</b>	
<b>Ужин 2</b>						
Салат	30					
Комбинированный продукт (сефир)	180					Сборник рецептов или ТТК
Сахар топленый	5					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>215</b>	<b>7,3</b>	<b>5,3</b>	<b>26,9</b>	<b>189,6</b>	

Демонстративное питание (к одному из приемов пищи)

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

Фрукты или Сухофрукты или Пшеница (соя, лебгары, компоты) или Злаковые/зерновые продукты	200							Сборник рецептов или ТТК
<b>Всего за день:</b>		77,7	78,9	392,4	2 462,5			

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

12 лет

Пример питания, наименование блюда	Места питания	Плановые количества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Блюда, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Сыр молочный с грибами (термостойкий)	250					Сборник рецептов для ТТК
Булочки с повидлом	30/10/20					Сборник рецептов для ТТК
Чай с молоком или сливками (молоко)	200					Сборник рецептов для ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>9,3</b>	<b>14,0</b>	<b>60,8</b>	<b>403,4</b>	
<b>Обед</b>						
Обед по меню (отрубя, свиной, отрубя соевый, капуста капуста, свекла отварная, помидор свежий, помидор соевый, морковь, отварная в т.д.)						
Ше из свиной капусты с картошкой	60					
Фрикадельки мясные в соусе	200					Сборник рецептов для ТТК
Картофель отварной с маслом	90/50					Сборник рецептов для ТТК
Каша из свежих пшено	150					Сборник рецептов для ТТК
Каша из свежих пшено	200					Сборник рецептов для ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пшеничный	70					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>22,2</b>	<b>27,6</b>	<b>120,9</b>	<b>824,3</b>	
<b>Полдник</b>						
Кисель стирочный	100					Сборник рецептов для ТТК
Кисель из яблока	200					Сборник рецептов для ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>6,5</b>	<b>19,4</b>	<b>87,6</b>	<b>550,3</b>	
<b>Ужин</b>						
Замена рисовая с тефтелями						
Сыр молотый (сырный)	50					Сборник рецептов для ТТК
Фарш из говядины	200					Сборник рецептов для ТТК
Хлеб пшеничный	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,1</b>	<b>10,3</b>	<b>107,2</b>	<b>580,4</b>	
<b>Ужин 2</b>						
Кисломолочный напиток (кефир)	180					Сборник рецептов для ТТК
Батон	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>7,3</b>	<b>5,3</b>	<b>22,4</b>	<b>172,0</b>	
<b>Дополнительное питание (с учетом из расчета выше)</b>						
Фрукты или овощи или напитки (сок, морс, компот) или кисломолочный напиток	200					Сборник рецептов для ТТК

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

Всего за дека:		77,0	79,3	396,3	2 547,6
----------------	--	------	------	-------	---------

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

13 день.

Примерное наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Омлет картофельный	100					Сборник рецептур или ТТК
Бульон с мясом	150					Сборник рецептур или ТТК
Каша с молоком	40/10					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>200</b>					Сборник рецептур или ТТК
	<b>500</b>	<b>23,8</b>	<b>40,7</b>	<b>84,9</b>	<b>681,5</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (буряк свежий, огурец свежий, капуста кочанная, свекла отварная, помидор свежий, долька солений, морковь отварная и т.д.)						
Суп картофельный с борщом (гренок)	60					
Котлеты, картофель, шиншан	200					Сборник рецептур или ТТК
Майонезная заправка отварные (гренок)	90					Сборник рецептур или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	150					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	70					
<b>Итого за обед:</b>	<b>820</b>	<b>29,3</b>	<b>22,8</b>	<b>146,7</b>	<b>918,2</b>	
<b>Полдник</b>						
Фрукты свежие (яблоко)	200					
Компот из яблок	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за полдник:</b>	<b>400</b>	<b>1,2</b>	<b>0,9</b>	<b>40,5</b>	<b>179,7</b>	Сборник рецептур или ТТК
<b>Ужин</b>						
Картофельная	100					
Заправка из печени с гренок	150					Сборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром, варенье, джемом, медом, повидлом	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за ужин:</b>	<b>500</b>	<b>22,7</b>	<b>27,6</b>	<b>77,6</b>	<b>650,2</b>	
<b>Чай с молоком или сливками (маленько)</b>						
Бульон с мясом	200					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за чай:</b>	<b>20/15</b>	<b>3,3</b>	<b>1,4</b>	<b>36,5</b>	<b>169,1</b>	Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за день:</b>	<b>288</b>	<b>80,2</b>	<b>84,3</b>	<b>386,0</b>	<b>2 505,1</b>	

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

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		14 день				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Каша овсяная молочная из риса и пшена Дружба с маслом	200					Сборник рецептов или ТТК
Булочки с сыром	30/10/10					Сборник рецептов или ТТК
Кофейный напиток на молоке	200					Сборник рецептов или ТТК
Батон	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,3</b>	<b>21,0</b>	<b>100,4</b>	<b>654,0</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, капуста соевая, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, болгарский перец, морковь, отварная и т.д.)	60					
Суп из овощей	200					
Тефтели (1-8 вариантов) с соусом	90/30					Сборник рецептов или ТТК
Каша гречневая на воде	150					Сборник рецептов или ТТК
Кисель из повидла	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб ржаной	70					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>23,7</b>	<b>20,4</b>	<b>132,7</b>	<b>805,2</b>	
<b>Полдник</b>						
Вагрушка с повидлом	100					
Сок фруктовый (апельсиновый)	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7,6</b>	<b>3,1</b>	<b>85,7</b>	<b>404,1</b>	
<b>Ужин</b>						
Ланчонет с творогом с соусом молочным (спайком)	200/50					Сборник рецептов или ТТК
Чай с молоком или сливками (апельсин)	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>24,0</b>	<b>14,8</b>	<b>92,6</b>	<b>600,5</b>	
<b>Ужин 2</b>						
Кисломолочный продукт (сливочек)	180					Сборник рецептов или ТТК
Батон	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>7,1</b>	<b>5,3</b>	<b>33,8</b>	<b>215,6</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>78,1</b>	<b>79,6</b>	<b>445,2</b>	<b>2 679,4</b>	
<b>ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ</b>						
<b>Итого</b>		<b>6</b>	<b>1 110,7</b>	<b>1 131,5</b>	<b>5 450,6</b>	<b>35 176,5</b>
<b>Итого за период</b>						

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения безвредным питанием пациентов обучившихся 7-11 лет

Среднее количество за неделю	79,3	80,8	189,3	2512,6
------------------------------	------	------	-------	--------

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

1 день.

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г		
<b>Завтрак</b>					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ	1шт				Сборник рецептур или ТТК
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖЕЛТАЯ С МАСЛОМ	250				Сборник рецептур или ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ	200				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70				
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>565</b>	<b>21,3</b>	<b>17,5</b>	<b>100,6</b>	<b>648,0</b>
<b>Обед</b>					
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, острый перец, помидор свежий, болгарский перец, морковь отварная и т.д.)	100				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250				Сборник рецептур или ТТК
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100/30				Сборник рецептур или ТТК
РИС ОТВАРНОЙ	180				Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕНАНЫЙ	70				Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>39,8</b>	<b>30,5</b>	<b>151,6</b>	<b>970,1</b>
<b>Полдник</b>					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200				Сборник рецептур или ТТК
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200				Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>0,9</b>	<b>0,8</b>	<b>35,7</b>	<b>160,7</b>
<b>Ужин</b>					
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30				Сборник рецептур или ТТК
МАСЛОСЫРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ)	200				Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНИЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ЛЮБИМОМ	200				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>30,7</b>	<b>26,3</b>	<b>113,5</b>	<b>780,4</b>
<b>Ужин 2</b>					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)	180				Сборник рецептур или ТТК
САХАР ПОРЧЕНА	5				
БАТОН	30				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>215</b>	<b>7,3</b>	<b>5,3</b>	<b>26,9</b>	<b>189,6</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>106,0</b>	<b>91,9</b>	<b>428,3</b>	<b>2 748,8</b>

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения безалкогольного питания в столовой питания в общежитии 12-18 лет

1 день

Имя пищи, наименование блюда	Масса порции	Исходное количество			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белка, г	Жиры, г	Углевода, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ПРОВОДНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	250					Оборуд. рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					Оборуд. рецептур или ТТК
КОФЕИНОВАЯ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					Оборуд. рецептур или ТТК
БАТОН	60					
Итого за завтрак	560	18,3	22,7	124,8	777,0	
<b>Обед</b>						
КОМБАРЫ ОБОИШНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ПИРА КАБАЧКОВАЯ)	100					Оборуд. рецептур или ТТК
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250					Оборуд. рецептур или ТТК
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100					Оборуд. рецептур или ТТК
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	180					Оборуд. рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ ЯГОДА	200					Оборуд. рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за обед	950	32,1	41,8	140,3	1 021,4	
<b>Полдник</b>						
КЕКС СТОЛБЧНЫЙ	150					Оборуд. рецептур или ТТК
СОУС ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200					Оборуд. рецептур или ТТК
Итого за полдник	350	10,2	29,4	108,7	750,3	
<b>Ужин</b>						
ПАШТЕТНИК С ТВОРОГОМ С СОВОСМ МОЛОЧНЫМ (СИЛАДРОМ)	250/50					Оборуд. рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	200/15/5					Оборуд. рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80					
Итого за ужин	600	29,3	16,7	116,6	736,8	
<b>Ужин 2</b>						
КАСЛЯМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯБЕНКА)	180					Оборуд. рецептур или ТТК
БАТОН	30					
Итого за ужин	210	7,3	8,3	22,4	172,0	
Итого за день:		97,2	118,9	312,8	3 487,5	

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

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белков, г	Жиры, г		
<b>Завтрак</b>					
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	250				Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С ЛОВИДЛОМ	40/10/50				Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (МОЛОКО)	200				Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>14,5</b>	<b>19,0</b>	<b>121,9</b>	<b>709,9</b>
<b>Обед</b>					
Омлет по сезону (огурец свежий, сырчик соевый, капуста квашеная, смесь овощей, сметана, помидор свежий, помидор соевый, морковь отварная и т.д.)	100				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250				Сборник рецептур или ТТК
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С КАПУСТОЙ	100				Сборник рецептур или ТТК
РАГУ ОВОЩНОЕ	180				Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70				Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>31,5</b>	<b>34,1</b>	<b>129,7</b>	<b>808,3</b>
<b>Полдник</b>					
ПЛОДКА (СЛОБА, ОБЫКНОВЕННАЯ)	150				Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ ЯГОДА	200				Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>12,5</b>	<b>7,2</b>	<b>105,5</b>	<b>546,5</b>
<b>Ужин</b>					
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100				Сборник рецептур или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (рисовая)	200				Сборник рецептур или ТТК
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>23,6</b>	<b>16,2</b>	<b>128,2</b>	<b>747,9</b>
<b>Ужин 2</b>					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (СМЕТОК)	180				Сборник рецептур или ТТК
БАТОН	30				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>7,1</b>	<b>5,3</b>	<b>33,8</b>	<b>215,6</b>
<b>Дополнительное питание (к одному из приемов пищи)</b>					
Фрукты или Соусы или Напитки (сок, йогурт, компоты) или Кисломолочные продукты	200				Сборник рецептур или ТТК
<b>Всего за день:</b>		<b>90,3</b>	<b>91,9</b>	<b>521,4</b>	<b>3 139,9</b>

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

4 день

Пример питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАШИА МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖЕЛКАЯ С МАСЛОМ	250					Оборуд. рецептур или ТТК
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ	1шт					Оборуд. рецептур или ТТК
КАСАЮ С МОЛОКОМ	200					Оборуд. рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					
<b>Итого за завтрак пишие:</b>	<b>565</b>	<b>21,2</b>	<b>17,5</b>	<b>106,6</b>		<b>648,0</b>
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (отушен свежий, отварен соевый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор соевый, заморожен соевый, морковь отварная и т.д.)						
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАЛУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					Оборуд. рецептур или ТТК
ФОРЖАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30					Оборуд. рецептур или ТТК
КАШИА ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180					Оборуд. рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Оборуд. рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
<b>Итого за обед пишие:</b>	<b>980</b>	<b>35,0</b>	<b>30,4</b>	<b>134,2</b>		<b>918,6</b>
<b>Полдник</b>						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	200					Оборуд. рецептур или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ЛЮБИМЦА	200					Оборуд. рецептур или ТТК
<b>Итого за полдник пишие:</b>	<b>400</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>43,9</b>		<b>193,7</b>
<b>Ужин</b>						
КОЖИРЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ОРЕГА КАБАЧКОВАЯ)	100					Оборуд. рецептур или ТТК
МАКАРОНИКИ С ПЕЧЕНЫО	200					Оборуд. рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Оборуд. рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30					
<b>Итого за ужин пишие:</b>	<b>600</b>	<b>39,0</b>	<b>32,4</b>	<b>117,7</b>		<b>857,6</b>
<b>Ужин 2</b>						
СУТЕРПОН С ПОВИДЛОМ	20/15					Оборуд. рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛЮБИМОМ	200/15/5					Оборуд. рецептур или ТТК
<b>Итого за ужин пишие:</b>	<b>255</b>	<b>1,8</b>	<b>0,1</b>	<b>34,4</b>		<b>144,5</b>
<b>Дополнительное питание (к одному из приемов пищи)</b>						
Фрукты или Соусы или Напитки (сок, йогурт, компот) или Косметологичная продукция	200					Оборуд. рецептур или ТТК
<b>Всего за день:</b>		<b>89,9</b>	<b>92,0</b>	<b>430,8</b>		<b>2 762,4</b>

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

5 дней

Пример пищи, наименование (блюда)	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, к	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г		
<b>Завтрак</b>					
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ЯБЛА КАБАЧКОВАЯ)	100				Сборник рецептур или ТТК
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200				Сборник рецептур или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200				Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>29,4</b>	<b>46,1</b>	<b>71,9</b>	<b>819,7</b>
<b>Обед</b>					
КАША МЯСОВАЯ	100				Сборник рецептур или ТТК
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250				Сборник рецептур или ТТК
ТЕФТЕЛЕ (1 н порция) с соусом	100/30				Сборник рецептур или ТТК
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	180				Сборник рецептур или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВАДЛА	200				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>29,1</b>	<b>33,4</b>	<b>151,8</b>	<b>987,7</b>
<b>Полдник</b>					
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	150				Сборник рецептур или ТТК
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЖЕЛОЧНЫЙ)	200				Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>16,3</b>	<b>4,6</b>	<b>114,1</b>	<b>544,4</b>
<b>Ужин</b>					
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	280				Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>27,7</b>	<b>23,7</b>	<b>97,2</b>	<b>713,6</b>
<b>Ужин 2</b>					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)	180				Сборник рецептур или ТТК
САХАР ПОРЦИЯ	5				
БАТОН	30				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>215</b>	<b>7,3</b>	<b>5,3</b>	<b>26,9</b>	<b>189,6</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>103,8</b>	<b>113,1</b>	<b>461,9</b>	<b>3 255,0</b>

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

6 дней

Пример меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАШИ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ВРЕЖАЯ С МАСЛОМ	250					Объем рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					Объем рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Объем рецептур или ТТК
БАТОН	60					
<b>Итого за завтрак пища:</b>	<b>560</b>	<b>18,9</b>	<b>22,7</b>	<b>113,3</b>	<b>733,2</b>	
<b>Обед</b>						
Овоща по сезону (огурец, свекла, морковь заморожен, капуста квашеная, салат отварной, помидор свежий, помидор сушеный, морковь отварная и т.д.)						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНИНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	100					Объем рецептур или ТТК
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С КАПУСТОЙ	100					Объем рецептур или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	180					Объем рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200					Объем рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90					
ХЛЕБ ПЕРСЯВЯЛЬНЫЙ	70					
<b>Итого за обед пища:</b>	<b>990</b>	<b>31,8</b>	<b>31,5</b>	<b>138,3</b>	<b>815,4</b>	
<b>Полдник</b>						
ПИРОЖКА (СУХОЯ ОВАРИОНЕННАЯ)	150					Объем рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ ЯГОДА	200					Объем рецептур или ТТК
<b>Итого за полдник пища:</b>	<b>350</b>	<b>12,5</b>	<b>7,2</b>	<b>105,5</b>	<b>546,5</b>	
<b>Ужин</b>						
ЗАПЕКАНКА РЫБОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОВСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКАЯ)	250/90					Объем рецептур или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (МОЛОКО)	200					Объем рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100					
<b>Итого за ужин пища:</b>	<b>600</b>	<b>24,2</b>	<b>13,9</b>	<b>147,2</b>	<b>810,1</b>	
<b>Ужин 2</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЫБЕНКА)	180					Объем рецептур или ТТК
БАТОН	30					
<b>Итого за ужин пища:</b>	<b>210</b>	<b>7,3</b>	<b>5,3</b>	<b>22,4</b>	<b>172,0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>100,5</b>	<b>91,9</b>	<b>439,6</b>	<b>3 288,4</b>	

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

7 дней.

Приме пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура
		Белков, г	Жиров, г		
<b>Завтрак</b>					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (ПЕРКУЛЕСОВОЙ)	300				Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10				Сборник рецептур или ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ	200				Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>13,3</b>	<b>16,9</b>	<b>63,8</b>	<b>462,2</b>
<b>Обед</b>					
Овощи по сезону (огурец свежий, капуста соевый, капуста отварная, помидор свежий, помидор соевый, морковь, огурец и т.д.)	100				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250				Сборник рецептур или ТТК
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100				Сборник рецептур или ТТК
КАША ГРЕНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180				Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>33,7</b>	<b>31,2</b>	<b>146,9</b>	<b>959,0</b>
<b>Полдник</b>					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКУ)	200				Сборник рецептур или ТТК
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200				Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>0,9</b>	<b>0,8</b>	<b>35,7</b>	<b>160,7</b>
<b>Ужин</b>					
ЯБРА СВЕКОЛЬНАЯ	100				Сборник рецептур или ТТК
ПИЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200				Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРДАЕ	200				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>24,0</b>	<b>31,3</b>	<b>112,6</b>	<b>829,4</b>
<b>Ужин 2</b>					
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/15				Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	200/15/5				Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>255</b>	<b>1,8</b>	<b>0,1</b>	<b>34,4</b>	<b>144,5</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>90,7</b>	<b>92,3</b>	<b>393,4</b>	<b>2 755,8</b>

**Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения безопасности питаниями питательными веществами обучающихся 12-18 лет**

8 июля

Примерное меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТЯЮ	1шт					Сборник рецептов для ТТК
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНИ ДРУЖКА С МАСЛОМ	250					Сборник рецептов для ТТК
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					Сборник рецептов для ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					
<b>Итого за завтрак вышло:</b>	<b>565</b>	<b>19,7</b>	<b>16,2</b>	<b>103,4</b>	<b>638,4</b>	
<b>Обед</b>						
Оцени по сезону (оценку свежести, отрубей соевых, капусты квашеная, сырок творожные, сырки творожные, колбасор говяжий, помидор соевый, морковь отварная и т.д.)						
СУТТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХО)	150					Сборник рецептов для ТТК
ТВОРОГ (1-й сорт) с сыром	100/30					Сборник рецептов для ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ)	200					Сборник рецептов для ТТК
КЕКСИКИ ИЗ ПШЕНИЦЫ	200					Сборник рецептов для ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕРЛЕВАНЫЙ	70					
<b>Итого за обед вышло:</b>	<b>1000</b>	<b>34,7</b>	<b>26,1</b>	<b>173,5</b>	<b>1 028,5</b>	
<b>Полдник</b>						
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	150					Сборник рецептов для ТТК
СОК ФРУКТОВЫЙ (МУЛЬТIFФРУКТОВЫЙ)	200					Сборник рецептов для ТТК
<b>Итого за полдник вышло:</b>	<b>350</b>	<b>9,9</b>	<b>4,4</b>	<b>126,5</b>	<b>597,1</b>	
<b>Ужин</b>						
ВАРЕНЫЕ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ	250					Сборник рецептов для ТТК
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50					Сборник рецептов для ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЫМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200					Сборник рецептов для ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100					
<b>Итого за ужин вышло:</b>	<b>600</b>	<b>47,9</b>	<b>22,2</b>	<b>109,1</b>	<b>838,2</b>	
<b>Ужин 2</b>						
КАСИОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)	180					Сборник рецептов для ТТК
САХАР ПЛОСКИЙ	5					
БАТОН	30					
<b>Итого за ужин вышло:</b>	<b>215</b>	<b>7,2</b>	<b>4,3</b>	<b>26,9</b>	<b>189,6</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>113,4</b>	<b>91,9</b>	<b>495,6</b>	<b>3 124,8</b>	

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

9 день

Прием пищи, наименования блюда	Масса порция	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белок, г	Жиры, г		
<b>Завтрак</b>					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300				Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/5/20				Сборник рецептов или ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ	200				Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>13,0</b>	<b>12,4</b>	<b>77,0</b>	<b>471,4</b>
<b>Обед</b>					
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, салат огарная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250				Сборник рецептов или ТТК
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30				Сборник рецептов или ТТК
РИС ОТВАРНОЙ	180				Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200				Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАРЫЙ	70				Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>34,0</b>	<b>38,3</b>	<b>151,0</b>	<b>1 054,8</b>
<b>Вечерник</b>					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200				Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ ЯГОДА	200				Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>1,2</b>	<b>0,9</b>	<b>40,5</b>	<b>179,7</b>
<b>Ужин</b>					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100				Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100				Сборник рецептов или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	380				Сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200				Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>22,6</b>	<b>23,3</b>	<b>105,7</b>	<b>718,9</b>
<b>Ужин 2</b>					
КОСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (СНЕЖОК)	180				Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	30				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>7,1</b>	<b>5,3</b>	<b>33,8</b>	<b>215,6</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>89,4</b>	<b>91,9</b>	<b>408,0</b>	<b>2 740,4</b>

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

10 дней

Имя пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевое вещество			Энергетическая ценность	№ рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ МАКЕРАЯ ЖЕЛКАЯ С МАСЛОМ	250					Оборуд. рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					Оборуд. рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	200/15/8					Оборуд. рецептур или ТТК
БАТОН	40					
<b>Итого за завтрак вышло:</b>	<b>563</b>	<b>14,0</b>	<b>20,9</b>	<b>91,7</b>	<b>617,1</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, капуста белокочанная, морковь квашеная, свекла отварная, помидор свежий, чеснок сушеный, морковь отварная и т.д.)						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	100					
ПИЦЦА ИЗ ТЕТРАЦЫ	250					Оборуд. рецептур или ТТК
КОМПЛОТ ИЗ СЫРОСЫРОЧУКОВ	200					Оборуд. рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90					Оборуд. рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕРЛЕВАНЫЙ	70					
<b>Итого за обед вышло:</b>	<b>870</b>	<b>26,2</b>	<b>27,4</b>	<b>136,6</b>	<b>875,0</b>	
<b>Полдник</b>						
ПЕКОШКА (СЛОБОА ОБАКНОВЕННАЯ)	150					Оборуд. рецептур или ТТК
СОК ФРУКТОВЫЙ (АНАНАСОВЫЙ)	200					Оборуд. рецептур или ТТК
<b>Итого за полдник вышло:</b>	<b>350</b>	<b>12,9</b>	<b>7,3</b>	<b>106,9</b>	<b>528,9</b>	
<b>Ужин</b>						
ЗАПЕКАЛКА ИЗ ТВОРОГА С МОРИКОВКО	250					Оборуд. рецептур или ТТК
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50					Оборуд. рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРИЛЕМ, ДЖЕНКОМ, МЕДКОМ, ПОВИДИКОМ	200					Оборуд. рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100					
<b>Итого за ужин вышло:</b>	<b>600</b>	<b>38,5</b>	<b>28,3</b>	<b>130,1</b>	<b>934,0</b>	
<b>Ужин 2</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЕЖЕНКА)	180					Оборуд. рецептур или ТТК
БАТОН	30					
<b>Итого за ужин вышло:</b>	<b>210</b>	<b>7,3</b>	<b>4,3</b>	<b>22,4</b>	<b>172,0</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>105,4</b>	<b>92,0</b>	<b>492,9</b>	<b>3 201,2</b>	

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

11 день

Проект пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептура
		Белки, г	Жиры, г		
<b>Завтрак</b>					
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗАЯ С МАСЛОМ	250				Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОБИДОМ	40/10/50				Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200				Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>15,1</b>	<b>19,6</b>	<b>130,5</b>	<b>746,7</b>
<b>Обед</b>					
ИКРА МОРКОВНАЯ	100				Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНИШМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250				Сборник рецептов или ТТК
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100/30				Сборник рецептов или ТТК
РИС ОТВАРНОЙ	180				Сборник рецептов или ТТК
КОСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200				Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1050</b>	<b>37,5</b>	<b>36,5</b>	<b>164,1</b>	<b>1 064,3</b>
<b>Полдник</b>					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	200				Сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200				Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>32,4</b>	<b>152,9</b>
<b>Ужин</b>					
Овощи по сезону (огурец свежий, капуста вишневая, свекла отварная, помидор свежий, помидор соевый, морковь отварная и т.д.)	100				
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	200				Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200				Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>23,2</b>	<b>30,6</b>	<b>93,1</b>	<b>690,4</b>
<b>Ужин 2</b>					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)	180				Сборник рецептов или ТТК
САХАР ПОРЦИЯ	5				
БАТОН	30				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>215</b>	<b>7,3</b>	<b>5,3</b>	<b>25,9</b>	<b>189,6</b>
<b>Дополнительное питание (к одному из приемов пищи)</b>					
Фрукты или Овощи или Напиток (сок, йогурт, компот) или Кисломолочная продукция	200				Сборник рецептов или ТТК
<b>Всего за день:</b>		<b>90,9</b>	<b>91,9</b>	<b>447,0</b>	<b>2 843,9</b>

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

12 дней

Примерное наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
СУТ МОЛОЧНАЯ С КРУТОЙ (ПЕРКУЛЕСВОЯ)	300					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОРФИРОМ	30(10*20)					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (МОЛОКО)	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за завтрак пища:</b>	<b>500</b>	<b>10,5</b>	<b>15,0</b>	<b>64,2</b>	<b>436,6</b>	
<b>Обед</b>						
Обед по выбору (открытый салат, супы овощные, капуста квашеная, сельдь отварная, помидор свежий, мюслиар салатный, морковь отварная и т.д.)						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	100					
ФОРЖАДЕЛЬНО-МЯСНЫЕ В СОУСЕ	250					Сборник рецептов или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	100(30)					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					
<b>Итого за обед пища:</b>	<b>980</b>	<b>33,0</b>	<b>29,8</b>	<b>132,8</b>	<b>900,6</b>	
<b>Полдние</b>						
КЕКС СЛИЗНЯЧИЙ	150					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за полдние пища:</b>	<b>350</b>	<b>9,3</b>	<b>29,2</b>	<b>117,3</b>	<b>771,4</b>	
<b>Ужин</b>						
ЗАПЕКАНКА РЕСОВАЯ С ТВОРОГОМ	250					Сборник рецептов или ТТК
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50					Сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ДРОЖЖЕНЫЙ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100					
<b>Итого за ужин пища:</b>	<b>600</b>	<b>22,6</b>	<b>12,6</b>	<b>146,6</b>	<b>792,9</b>	
<b>Ужин 2</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЯБЛОНКА)	180					Сборник рецептов или ТТК
БАТОН	30					
<b>Итого за ужин пища:</b>	<b>210</b>	<b>7,3</b>	<b>5,3</b>	<b>22,4</b>	<b>172,0</b>	
<b>Дополнительное питание (к одному из приемов пищи)</b>						
Фрукты или Сухофрукты или Напиток (сок, сокращенный) или Кисломолочный продукт	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за день:</b>		<b>89,9</b>	<b>100,0</b>	<b>480,5</b>	<b>3 157,5</b>	

**Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием учащихся в течение обучающих 12-18 лет**

12 дней

Примерное меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептура
		Белков, г	Жиры, г		
<b>Завтрак</b>					
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ)	100				Сборник рецептов или ТТК
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200				Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10				Сборник рецептов или ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ	200				Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>28,7</b>	<b>47,6</b>	<b>55,9</b>	<b>768,4</b>
<b>Обед</b>					
Овощи по-своему (отушен соевый, ступен соевый, капуста калашка, свежко отварная, помидор соевый, помидор соевый, морковь отварная и т.д.)	100				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВАМИ (ГОРОХ)	250				Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100				Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ)	180				Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200				Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50				Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70				Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>38,5</b>	<b>32,6</b>	<b>163,0</b>	<b>1 054,5</b>
<b>Полдник</b>					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200				Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ ЯГОДА	200				Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>1,2</b>	<b>0,9</b>	<b>40,5</b>	<b>179,7</b>
<b>Ужин</b>					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100				Сборник рецептов или ТТК
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200				Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНИЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200				Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70				
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>31,5</b>	<b>34,8</b>	<b>107,8</b>	<b>871,7</b>
<b>Ужин 2</b>					
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (МОЛОКО)	200				Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20/15				Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>235</b>	<b>3,3</b>	<b>1,4</b>	<b>36,5</b>	<b>169,1</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>103,2</b>	<b>117,3</b>	<b>403,7</b>	<b>3 043,3</b>

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

14 дней

Пример меню, наименование блюда	Места питания	Пищевое вещество			Энергетическая ценность	№ рецептура
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ НА РИСА И ПШЕНА ДРУЖКА С МАКСИМ	250					Объем рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					Объем рецептур или ТТК
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					Объем рецептур или ТТК
БАТОН	60					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>18,4</b>	<b>23,2</b>	<b>112,9</b>	<b>737,3</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (суп-пюре свежий, фарш говяжий, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соевый, морковь отварная и т.д.)						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	100					
ТЕРТЕЛЯ (1-й вариант) с соусом	250					Объем рецептур или ТТК
КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЖКА	100/30					Объем рецептур или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180					Объем рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200					Объем рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Объем рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>28,6</b>	<b>25,6</b>	<b>144,2</b>	<b>882,7</b>	
<b>Полдние</b>						
ВАРУШКА С ТВОРОГОМ	150					Объем рецептур или ТТК
СОК ФРУКТОВЫЙ (АНАНАСОВЫЙ)	200					Объем рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9,9</b>	<b>4,6</b>	<b>117,4</b>	<b>586,1</b>	
<b>Ужин</b>						
ЗАПЕЧЕННЫЙ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СТАДЕРН)	250/30					Объем рецептур или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (МОЛОКО)	200					Объем рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>32,3</b>	<b>18,1</b>	<b>128,5</b>	<b>807,3</b>	
<b>Ужин 2</b>						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (СМЕТОГА)	180					Объем рецептур или ТТК
БАТОН	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>210</b>	<b>7,1</b>	<b>8,3</b>	<b>33,8</b>	<b>215,6</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>96,3</b>	<b>91,8</b>	<b>537,8</b>	<b>3 199,0</b>	
<b>ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ</b>						
<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>28</b>	<b>31</b>	<b>164,4</b>	<b>1051,3</b>	
<b>Итого за неделю</b>	<b>1 261,0</b>	<b>1 265,9</b>	<b>6 543,7</b>	<b>42 717,9</b>		
<b>Среднее значение за период</b>	<b>97,2</b>	<b>97,6</b>	<b>467,4</b>	<b>3051,3</b>		

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



