

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

Утверждаю **Киселев Г.А.**

Согласовано *Гусев*

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Яйцо вареное вкрутую №337	1	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
Каша молочная манная жидкая с маслом №311	250	7,2	8,5	42,5	276,3	311	2004
Какао с молоком сгущенным №694	200	3,6	3,7	23,8	143,8	694	2004
Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
<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>II Завтрак</b>							
Фрукты свежие (яблоко) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</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	0,8	0,1	1,6	12,6		
Суп картофельный с бобовыми (горох) №139	250	12,9	16,2	23,2	217,1	139	2004
Рыба, тушенная в томате с овощами №374	100/30	13,4	7,0	7,3	147,2	374	2004
Рис отварной №511	180	4,6	6,3	47,0	262,4	511	2004
Компот из смеси сухофруктов №639	200	0,0	0,0	19,4	77,4	639	2004
Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	24,3	114,9		
Хлеб пеклеванный	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
<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>							
Ватрушка с повидлом №741	150	9,2	4,4	86,2	422,6	741	2004
Напиток ЛИМОННЫЙ №699	200	0,2	0,0	25,0	102,1	699	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9,4</b>	<b>4,4</b>	<b>111,2</b>	<b>524,7</b>		
<b>Ужин</b>							
Фрикадельки мясные в соусе №469	100/30	18,0	20,5	19,3	301,0	455	2004
Макаронные изделия отварные (рожки) №516	200	7,4	5,4	45,2	258,1	516	2004
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	587	2004
Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	685	2004
<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>Всего за день:</b>		<b>102,0</b>	<b>91,8</b>	<b>495,9</b>	<b>3 014,4</b>		

Утверждаю

Киселев Е.А.

Согласовано

*Евмилов*

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная рисовая вязкая с маслом №302	250	7,6	14,2	53,4	340,1	302	2004
Бутерброд с сыром №3м	30/10/10	3,8	5,4	14,7	156,6	3м	2004
Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
Батон	60	4,6	1,8	30,8	156,8		2004
<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>II Завтрак</b>							
Плюшка (слоба обыкновенная) №766	50	3,8	2,2	27,6	149,0	766	2004
Сок фруктовый (яблочный) №707	180	0,9	0,2	17,6	80,3	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>4,7</b>	<b>2,4</b>	<b>45,2</b>	<b>229,3</b>		
<b>Обед</b>							
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) №101	100	1,8	8,6	7,5	115,4	101	2004
Суп из овощей №135	250	1,8	3,7	11,0	85,1	135	2004
Котлеты, биточки, шницели №451	100	16,1	22,9	15,6	287,4	451	2004
Картофельное пюре с маслом №520	180	3,8	5,6	25,7	167,5	520	2004
Компот из изюма №348/2011	200	0,5	0,1	27,4	112,6	348	2004
Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	24,3	114,9		
Хлеб пеклеванный	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
<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>Полдник</b>							
Кекс столичный №793	150	9,2	29,2	89,1	661,1	793	2004
Чай с сахаром каркаде №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9,4</b>	<b>29,2</b>	<b>104,1</b>	<b>721,6</b>		
<b>Ужин</b>							
Лапшевник с творогом с соусом молочным №208	250/50	23,2	16,3	62,6	490,2	224	2011
Чай с сахаром и лимоном №686	200/15/5	0,3	0,0	15,2	63,0	596	2004
Хлеб пшеничный	80	5,8	0,4	38,8	183,6	686	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>29,3</b>	<b>16,7</b>	<b>116,6</b>	<b>736,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>93,8</b>	<b>112,8</b>	<b>531,0</b>	<b>3 486,1</b>		



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

Утверждаю

Киселев Г.А.

Согласовано

*С.В. Шихов*

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная пшеничная вязкая с маслом №302	250	10,0	9,8	63,1	377,2	302	2004
Бутерброды с джемом или повидлом №2н1	40/10/50	2,8	7,9	41,5	246,0	2н1	2004
Чай с молоком или сливками (молоко) №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
<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>II Завтрак</b>							
Пирожок печеный с картофелем №738	50	2,9	3,0	9,5	75,3	738	2004
Напиток из плодов шиповника №705	200	0,7	0,3	28,8	132,5	705	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>3,6</b>	<b>3,3</b>	<b>38,3</b>	<b>207,8</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	0,8	0,1	1,6	12,6		
Суп картофельный №133	250	2,4	2,6	19,3	111,0	133	2004
Котлеты рубленые с белокочанной капустой №455	100	16,4	22,9	8,4	156,0	455	2004
Рагу овощное №541	180	3,6	7,4	20,2	164,4	541	2004
Компот из свежих плодов №631	200	0,2	0,2	27,1	110,9	631	
Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	24,3	114,9		
Хлеб пеклеванный	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
<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>							
Плюшка (сдоба обыкновенная) №766	150	12,0	7,1	78,1	433,9	766	2004
Компот из изюма №348/2011	200	0,5	0,1	27,4	112,6	348	2011
<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>							
Котлеты рыбные Любительские №237	100	13,6	10,3	15,5	199,8	33	2011
Каша рисовая рассыпчатая с овощами №492ов	200	2,6	5,3	17,7	127,8	479	2004
Напиток лимонный №699	200	0,1	0,0	23,7	97,4	699	2004
Напиток апельсиновый №699	200	0,2	0,0	25,0	102,1	699	2004
Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	60,0		
<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>Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)</b>							
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или	200	5,1	11,9	2,2	111,7		
<b>Всего за день:</b>		<b>90,8</b>	<b>91,8</b>	<b>525,9</b>	<b>3 132,1</b>		



Утверждаю:  Киселев Г.А.Согласовано: 

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная манная жидкая с маслом №311	250	7,1	8,4	42,5	274,8	311	2004
Яйцо вареное вкрутую №337	1	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
Какао с молоком сгущенным №694	200	3,6	3,7	23,8	143,8	694	2004
Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
<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>II Завтрак</b>							
Фрукты свежие (апельсин) №341/2011	200	1,7	0,4	15,7	83,4	341	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,7</b>	<b>0,4</b>	<b>15,7</b>	<b>83,4</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	1,1	0,0	2,3	13,6		
Щи из свежей капусты с картофелем №124	250	2,5	3,3	15,8	104,5	124	2004
Фрикадельки мясные в соусе №469	100/30	18,0	20,5	19,3	301,0	469	2004
Каша гречневая вязкая №302	180	5,3	5,7	24,3	168,7	302	2004
Компот из смеси сухофруктов №639	200	0,0	0,0	19,4	77,4	639	2004
Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	24,3	114,9		
Хлеб пеклеванный	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
<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>Полдник</b>							
Булочка Веснушка (с изюмом) №773	150	11,6	8,8	85,6	478,0	773	2004
Кисель из повидла №647	200	0,1	0,0	28,2	110,3	647	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>11,7</b>	<b>8,8</b>	<b>113,8</b>	<b>588,3</b>		
<b>Ужин</b>							
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) №101	100	1,8	8,6	7,5	115,4		
Макаронник с печенью №479	200	20,0	23,1	48,9	460,9	237	2011
Чай с сахаром каркаде №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	534	2004
Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8	685	2004
Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	60,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>29,0</b>	<b>32,4</b>	<b>117,7</b>	<b>857,6</b>		
<b>Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)</b>							
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция	200	0,0	0,0	0,0	0,0	Сборник	
<b>Всего за день:</b>		<b>98,7</b>	<b>92,0</b>	<b>482,0</b>	<b>3 095,9</b>		



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

Утверждено:  Киселев Г.А.

Согласовано: 

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) №101	100	1,8	8,6	7,5	115,4	101	2004
Омлет натуральный №340	200	20,1	28,5	4,4	354,0	340	2004
Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
Бутерброд с маслом №1/2011	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1	2011
Хлеб пшеничный	40	2,9	0,2	19,4	91,8		
<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>II Завтрак</b>							
Булочка домашняя №769	50	3,6	5,7	27,2	176,0	769	2004
Сок фруктовый (яблочный) №707	180	1,0	0,2	19,6	89,2	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>4,6</b>	<b>5,9</b>	<b>46,8</b>	<b>265,2</b>		
<b>Обед</b>							
Икра из моркови или свеклы(морковная) №54	100	2,4	4,6	12,3	100,0	54	2011
Суп из овощей №135	250	1,8	3,7	11,0	85,1	135	2004
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом №462в1	100/30	11,8	18,5	16,5	239,5	462в1	2004
Каша пшеничная вязкая №302	180	4,9	5,7	28,2	183,2	648	2004
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №648	200	0,1	0,0	30,7	126,5	648	2004
Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	24,3	114,9		
Хлеб пеклеваемый	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
<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 №741	150	9,2	4,4	86,2	422,6	741	2004
Напиток ЛИМОННЫЙ №699	200	0,2	0,0	25,0	102,1	699	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9,4</b>	<b>4,4</b>	<b>111,2</b>	<b>524,7</b>		
<b>Ужин</b>							
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ № 292/1	280	19,3	22,8	28,4	396,6	462	2004
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	302	2004
Хлеб пшеничный	60	4,4	0,3	29,1	137,8	685	2004
Хлеб пеклеваемый	60	3,8	0,5	24,7	118,7		
<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>Всего за день:</b>		<b>100,2</b>	<b>113,5</b>	<b>478,9</b>	<b>3 310,9</b>		




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

Утверждено

Киселев Г.А.

Согласовано



6 день


Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная пшеничная вязкая с маслом №302	250	10,3	15,5	52,8	359,9	302	2004
Бутерброд с сыром №3м	30/10/10	3,8	5,4	14,7	156,6	3м	2004
Чай с сахаром каркаде №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Батон	60	4,6	1,8	30,8	156,2		
<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>II Завтрак</b>							
Пирожок печеный с капустой №738	50	3,1	3,4	5,0	61,5	738	2004
Напиток из плодов шиповника №705	180	0,7	0,3	28,8	132,5	705	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>3,8</b>	<b>3,7</b>	<b>33,8</b>	<b>194,0</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	0,8	0,1	1,6	12,6		
Суп картофельный с макаронными изделиями №140	250	2,8	2,4	19,6	109,6	140	2004
Котлеты рубленые с белокочанной капустой №455	100	16,4	22,9	8,4	156,0	455	2004
Картофель отварной с маслом №518	180	3,5	5,0	28,5	172,9	518	2004
Компот из свежих плодов №631	200	0,2	0,2	27,1	110,9	631	2004
Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	24,3	114,9		
Хлеб пеклеванный	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
<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>Полдник</b>							
Плюшка (сдоба обыкновенная) №766	150	12,0	7,1	78,1	433,9	766	2004
Компот из изюма №348/2011	200	0,5	0,1	27,4	112,6	348	2011
<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>							
Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным №315/1	250/50	15,3	12,1	81,3	493,7	315	2004
Чай с молоком или сливками (молоко) №378/2011	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
Хлеб пшеничный	100	7,2	0,6	48,6	229,7		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>24,2</b>	<b>13,9</b>	<b>147,2</b>	<b>810,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>97,0</b>	<b>92,0</b>	<b>541,0</b>	<b>3 310,4</b>		

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

Утверждаю

Киселев Г.А.

Согласовано



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецен-туры	Сборник рецентур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с крупой (геркулесовой) №161	250	6,4	5,7	25,3	312,0	161	2004
Бутерброд с маслом №2/2011	40/10	3,3	7,5	14,7	201,0	2/2011	2011
Какао с молоком сгущенным №694	200	3,6	3,7	23,8	143,8	694	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>13,3</b>	<b>16,9</b>	<b>63,8</b>	<b>656,8</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Фрукты свежие (банан) №338/2011	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</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	1,4	6,9	8,1	99,7		
Суп картофельный с крупой (рисовая) №138	250	2,0	2,4	16,9	98,4	138	2004
Котлеты, биточки, шницели №451	100	16,9	15,3	25,1	261,4	451	2004
Каша гречневая вязкая №302	180	5,3	5,7	24,3	168,7	302	2004
Компот из смеси сухофруктов №639	200	0,0	0,0	19,4	77,4	639	2004
Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	24,3	114,9		
Хлеб пеклеванный	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
<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>Подник</b>							
Кекс столичный №793	150	9,2	29,2	82,1	633,2	793	2004
Напиток ЛИМОННЫЙ №699	200	0,1	0,0	23,7	97,4	699	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>9,3</b>	<b>29,2</b>	<b>105,8</b>	<b>730,6</b>		
<b>Ужин</b>							
Икра из моркови или свеклы(свекла) №54	100	2,4	4,6	12,3	100,0		
Плов из птицы №492	200	14,4	26,0	38,9	447,7	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		2004
Хлеб пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	60,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>24,0</b>	<b>31,3</b>	<b>112,6</b>	<b>829,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>91,1</b>	<b>109,4</b>	<b>448,1</b>	<b>3 072,4</b>		



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

Утверждаю Киселев Г.А.

Согласовано



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Яйцо вареное вкрутую №337	1	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	250	6,8	9,5	43,2	285,5	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>19,7</b>	<b>16,2</b>	<b>103,4</b>	<b>638,4</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Плошка (сдоба обыкновенная) №766	50	3,8	2,2	27,5	149,0	766	2004
Сок фруктовый (мультифруктовый) №707	180	0,5	0,0	28,8	118,7	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>4,3</b>	<b>2,2</b>	<b>56,3</b>	<b>267,7</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	1,7	0,1	2,9	22,4		
Суп картофельный с бобовыми (горох) №139	250	6,4	1,7	29,6	154,5	139	2004
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом №462в1	100/30	11,8	18,5	16,5	239,5	462в1	2004
Макаронные изделия отварные (рожки) №516/1	180	6,6	4,9	40,7	232,3	516/1	2004
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №648	200	0,1	0,0	30,7	126,5	648	2004
Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	24,3	114,9		
Хлеб пеклеванный	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
<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>Полдник</b>							
Ватрушка с повидлом №741	150	9,2	4,3	81,6	403,5	741	2004
Компот из свежих плодов №631	200	0,2	0,2	27,1	110,9	631	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9,4</b>	<b>4,5</b>	<b>108,7</b>	<b>514,4</b>		
<b>Ужин</b>							
Вареники лепные отварные с соусом молочным сладким №218/2011	250/50	40,5	21,7	45,5	548,0	218	2011
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Хлеб пшеничный	100	7,2	0,6	48,6	229,7		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>47,9</b>	<b>22,2</b>	<b>109,1</b>	<b>838,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>109,9</b>	<b>92,0</b>	<b>507,2</b>	<b>3 130,2</b>		



Утверждаю

Киселев Г.А.



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>9 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с макаронными изделиями №160	300	8,4	6,8	24,2	260,2	160	2004
Бутерброды с джемом или повидлом №2н	30/5/20	1,0	1,9	29,0	245,0	2н	2004
Какао с молоком сгущенным №694	200	3,6	3,7	23,8	143,8	694	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>13,0</b>	<b>12,4</b>	<b>77,0</b>	<b>646,0</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Фрукты свежие (яблоко) №338/2011	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</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	1,4	5,0	7,3	80,8		
Щи из свежей капусты с картофелем №124	250	2,5	3,3	5,0	104,5	124	2004
Фрикадельки мясные в соусе №469	100/30	17,2	22,6	11,5	242,8	469	2004
Рис оварной №511	180	4,6	6,3	47,0	262,4	511	2004
Компот из свежих плодов №631	200	0,2	0,2	27,1	110,9	631	2004
Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	24,3	114,9		
Хлеб пеклеванный	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
<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>Полдник</b>							
Булочка Веснушка (с изюмом) №773	150	11,5	8,8	79,7	453,9	773	2004
Компот из изюма №348/2011	200	0,5	0,1	27,4	112,6	348	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>12,0</b>	<b>8,9</b>	<b>107,1</b>	<b>566,5</b>		
<b>Ужин</b>							
Икра из моркови или свеклы(свекла) №54	100	2,4	4,6	12,3	100,0	54	2011
Котлета рыбная "Любительская" № 390	100	11,4	13,3	5,9	183,1	237	2011
Картофель отварной с маслом №518	180	3,5	5,0	28,5	172,9	518	2004
Нашпик ЛИМОННЫЙ №699	200	0,2	0,0	25,0	102,1	699	2004
Хлеб пшеничный	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
<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>Всего за день:</b>		<b>89,4</b>	<b>91,8</b>	<b>459,8</b>	<b>3 077,4</b>		



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

Утверждаю Кириллов Г.А.

Согласовано

*Смирнов*

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная манная жидкая с маслом №311	250	7,9	14,3	41,3	293,4	311	2004
Бутерброд с сыром №3м	30/10/10	3,8	5,4	14,7	156,6	3м	2004
Чай с сахаром и лимоном №686	200/15/8	0,3	0,0	15,2	63,1	686	2004
Батон	40	3,0	1,2	20,5	104,0		2004
<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>II Завтрак</b>							
Пирожок печеный с картофелем №738	50	3,0	3,1	19,6	118,8	738	2004
Сок фруктовый (ананасовый) №707	180	0,5	0,2	20,6	90,8	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>3,5</b>	<b>3,3</b>	<b>40,2</b>	<b>209,6</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	0,8	0,1	1,6	12,6		
Суп из овощей №135	250	1,8	3,7	11,0	85,1	135	2004
Плов из птицы №492	200	21,3	22,5	56,7	490,7	492	2004
Компот из смеси сухофруктов №639	200	0,0	0,0	19,4	77,4	639	2004
Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	24,3	114,9		
Хлеб пеклеваный	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
<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>Полдник</b>							
Плошка (сдоба обыкновенная) №766	150	12,1	7,1	84,0	458,0	766	2004
Чай с сахаром каркаде №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>12,3</b>	<b>7,1</b>	<b>99,0</b>	<b>518,5</b>		
<b>Ужин</b>							
Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным №315/1	250/50	31,1	27,7	66,5	643,8	315/1	2004
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Хлеб пшеничный	100	7,2	0,6	48,6	229,7		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>38,5</b>	<b>28,3</b>	<b>130,1</b>	<b>934,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>101,3</b>	<b>92,0</b>	<b>502,8</b>	<b>3 198,4</b>		



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

Утверждаю

Киселев Г.А.

Согласовано



11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	250	10,0	9,8	63,1	377,2	175	2011
Бутерброд с повидлом №2р1	40/10/50	2,8	7,9	41,5	246,0	2п1	2011
Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
<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>II Завтрак</b>							
Фрукты свежие (апельсин) №341/2011	200	1,7	0,4	15,7	83,4	341	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,7</b>	<b>0,4</b>	<b>15,7</b>	<b>83,4</b>		
<b>Обед</b>							
Икра из моркови или свеклы(морковная) №54	100	2,4	4,6	12,3	100,0	54	2011
Суп картофельный с макаронными изделиями №140	250	2,8	2,4	15,0	109,6	140	2004
Рыба, тушенная в томате с овощами №374	100/30	19,5	22,3	6,0	212,4	374	2011
Рис отварной №511	180	4,6	6,3	47,0	262,4	511	2004
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №648	200	0,1	0,0	30,7	126,5	648	2004
Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	24,3	114,9		
Хлеб пеклеванный	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
<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>							
Булочка Веснушка (с изюмом) №773	150	11,6	8,8	78,6	450,1	773	2004
Напиток ЛИМОННЫЙ №699	200	0,1	0,0	23,7	97,4	699	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>11,7</b>	<b>8,8</b>	<b>102,3</b>	<b>547,5</b>		
<b>Ужин</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	0,8	0,1	1,6	12,6		
Жаркое по-домашнему №436	200	15,2	29,8	30,2	396,5	436	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	60,0		
<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>Дополнительное питание (в одном из приемов пищи)</b>							
Фрукты или Овощи или Напитки (сок, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция	200	0,0	0,0	0,0	0,0		
<b>Всего за день:</b>		<b>90,2</b>	<b>95,3</b>	<b>505,7</b>	<b>3 132,3</b>		



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

Утверждаю

Киселев Г.А.

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с крупой (геркулесовой) №161	300	7,5	9,9	17,9	334,4	161	2004
Бутерброды с джемом или повидлом №2	30/10/20	1,3	3,8	29,0	258,9	2	2004
Чай с молоком или сливками (молоко) №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>10,5</b>	<b>15,0</b>	<b>64,2</b>	<b>680,0</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Булочка домашняя №769	50	3,7	5,7	29,1	184,9	769	2004
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>3,9</b>	<b>5,7</b>	<b>44,1</b>	<b>245,4</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	1,7	0,1	2,9	22,4		
Щи из свежей капусты с картофелем №124	250	2,5	3,3	15,8	104,5	124	2004
Фрикадельки мясные в соусе №469	100/30	17,0	20,3	5,4	236,5	469	2004
Картофель отварной с маслом №518	180	3,5	5,0	28,5	172,9	518	2004
Компот из свежих плодов №631	200	0,2	0,2	27,1	110,9	631	2004
Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	24,3	114,9		
Хлеб пеклеванный	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
<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>Полдник</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9,3</b>	<b>29,2</b>	<b>117,3</b>	<b>771,4</b>		
<b>Ужин</b>							
Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным №315/1	250/50	15,2	12,1	73,0	461,1	315/1	2004
Напиток ЛИМОННЫЙ №699	200	0,2	0,0	25,0	102,1	699	2004
Хлеб пшеничный	100	7,2	0,6	48,6	229,7		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>22,6</b>	<b>12,6</b>	<b>146,6</b>	<b>792,9</b>		
<b>Дополнительное питание (к одному из приемов пищи)</b>							
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция	200	0,0	0,0	0,0	0,0		
<b>Всего за день:</b>		<b>90,0</b>	<b>100,4</b>	<b>502,2</b>	<b>3 230,9</b>		



*С. Киселев*



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

Утверждаю

Киселев Г.А.

Согласовано

*Смирнов*

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) №101	100	1,8	8,6	7,5	115,4	101	2004
Омлет натуральный №340	200	20,0	27,8	10,1	361,2	340	2004
Бутерброд с маслом №2/2011	40/10	3,3	7,5	14,7	148,0	2/2011	2011
Какао с молоком сгущенным №694	200	3,6	3,7	23,8	143,8	694	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>28,7</b>	<b>47,6</b>	<b>56,1</b>	<b>768,4</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Фрукты свежие (яблоко) №338/2011	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,0</b>	<b>91,2</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	2,4	4,6	12,3	100,0		
Суп картофельный с бобовыми (горох) №139	250	6,4	1,7	8,0	154,5	139	2004
Котлеты, биточки, шницели №451	100	14,2	20,0	25,0	211,1	451	2004
Макаронные изделия отварные (рожки) №516	200	7,4	5,4	45,2	258,1	516	2004
Компот из смеси сухофруктов №639	200	0,0	0,0	19,4	77,4	639	2004
Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	24,3	114,9		
Хлеб пеклеванный	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
<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>							
Плюшка (слоба обыкновенная) №766	150	12,0	7,1	78,1	433,9	766	2004
Компот из изюма №348/2011	200	0,5	0,1	27,4	112,6	348	2011
<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>							
Икра из моркови или свеклы(свекла) №54	100	2,4	4,6	12,3	100,0	54	2011
Запеканка из печени и риса №478/1	200	21,9	29,5	34,1	490,4	478/1	2004
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, 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 пеклеванный	30	1,9	0,3	12,3	60,0		
<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>Всего за день:</b>		<b>112,0</b>	<b>123,0</b>	<b>451,2</b>	<b>3 332,3</b>		



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

Утверждаю Киселев Г.А.

Согласовано

*Удальцов*

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	250	12,3	16,5	73,3	457,2	175	2011
Бутерброд с сыром №3м	30/10/10	3,8	5,4	14,7	156,6	3м	2004
Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
<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>II Завтрак</b>							
Пирожок печеный с капустой №738	50	3,3	3,5	17,1	114,0	738	2004
Сок фруктовый (ананасовый) №707	180	0,5	0,2	20,6	90,8	707	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>3,8</b>	<b>3,7</b>	<b>37,7</b>	<b>204,8</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	1,1	0,0	2,3	13,6		
Суп из овощей №135	250	1,8	3,7	11,0	85,1	135	2004
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом №462в1	100/30	12,2	15,3	22,8	235,4	462в1	2004
Каша гречневая вязкая №302	180	5,3	5,7	24,3	168,7	302	2004
Кисель из концентрата на фруктовых или ягодных экстрактах №648	200	0,1	0,0	30,7	126,5	648	2004
Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	24,3	114,9		
Хлеб пеклеванный	70	4,5	0,6	28,8	138,5		
<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>Полдник</b>							
Ватрушка с повидлом №741	150	9,3	4,4	94,5	455,2	741	2004
Чай с сахаром каркаде №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9,5</b>	<b>4,4</b>	<b>109,5</b>	<b>515,7</b>		
<b>Ужин</b>							
Лашевник с творогом с соусом молочным №208	250/50	23,4	16,2	62,6	490,9	208	2011
Чай с молоком или сливками (молоко) №378/2011	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
Хлеб пшеничный	100	7,2	0,6	48,6	229,7		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>613</b>	<b>32,3</b>	<b>18,1</b>	<b>128,5</b>	<b>807,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>92,6</b>	<b>92,0</b>	<b>533,8</b>	<b>3 147,8</b>		



**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	1 359,0	1 389,8	6 965,4	44 496,6
Среднее значение за период	97,1	99,3	497,5	3 178,4

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

