

Утверждаю:

Директор ГБПОУ "Быковский аграрный техникум"



Новак И.И.

Утверждаю:

ИП Тюрякова Надежда Валерьевна



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

1 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Лицензии |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ | 1шт | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ | 250 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ | 200 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пиши: | 584 | 19,8 | 18,5 | 80,4 | 561,2 | |
| Обед | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 100 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| 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 ПЕКЛЕВАНЫЙ | 70 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пиши: | 980 | 39,5 | 34,2 | 151,4 | 996,4 | |
| Всего за день: | | 59,3 | 52,7 | 231,8 | 1 557,6 | |

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

2 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-----------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ | 250 | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30/10/10 | | | | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 200 | | | | | |
| БАТОН | 60 | | | | | |
| Итого за прием пиши: | 560 | 18,3 | 18,7 | 93,1 | 689,0 | |
| Обед | | | | | | |
| КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ) | 100 | | | | | |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 250 | | | | | |
| КОТЛЕТЫ | 100 | | | | | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | | | | | |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 200 | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | | | | | |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 70 | | | | | |
| Итого за прием пиши: | 950 | 33,7 | 40,6 | 147,0 | 1 065,1 | |
| Всего за день: | | 52,0 | 59,3 | 240,1 | 1 754,1 | |

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

3 Вариант

| Прием пиши, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-----------------------------------|--------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 250 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ | 40/10/50 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ | 200 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 200 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пиши: | 750 | 18,8 | 19,1 | 130,0 | 840,4 | |
| Обед | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 100 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 250 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 100 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 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 |
| Итого за прием пиши: | 950 | 31,5 | 24,6 | 126,1 | 832,7 | |
| Всего за день: | | 50,3 | 43,7 | 256,1 | 1 673,1 | |

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

4 Вариант

| Прием пиши, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ | 250 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ | 1шт | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ | 200 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пиши: | 584 | 19,8 | 18,5 | 80,4 | 561,2 | |
| Обед | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 100 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ | 100/30 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) | 180 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 70 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пиши: | 980 | 37,3 | 35,4 | 136,2 | 909,4 | |
| Всего за день: | | 57,1 | 53,9 | 216,6 | 1 470,6 | |

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

5 Вариант

| Прием пиши, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-----------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА 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 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пиши: | 580 | 30,3 | 44,8 | 87,5 | 818,8 | |
| Обед | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 100 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 250 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом | 100/30 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (гарнир) | 180 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 200 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 70 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пиши: | 980 | 30,6 | 30,8 | 145,8 | 906,9 | |
| Всего за день: | | 60,9 | 75,6 | 233,3 | 1 725,7 | |

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

6 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 250 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30/10/10 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ | 200 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| БАТОН | 60 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пиши: | 560 | 22,6 | 17,9 | 107,1 | 777,2 | |
| Обед | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 100 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 100 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С Р/М | 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 |
| Итого за прием пиши: | 950 | 31,3 | 31,2 | 137,0 | 911,6 | |
| Всего за день: | | 53,9 | 49,1 | 244,1 | 1 688,8 | |

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

7 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 250 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ | 40/10/50 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ | 200 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пиши: | 550 | 18,8 | 24,4 | 113,6 | 719,9 | |
| Обед | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 100 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 250 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КОТЛЕТЫ | 100 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) | 180 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 70 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пиши: | 950 | 36,6 | 36,2 | 140,3 | 927,2 | |
| Всего за день: | | 55,4 | 60,6 | 253,9 | 1 647,1 | |

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

8 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-----------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| ЯЙЦО ВАРЕННОЕ ВКРУТУЮ | 1шт | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КАПА ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНИЧНОГО ДРУЖБА С МАСЛОМ | 250 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА | 200 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пиши: | 584 | 21,8 | 22,3 | 103,5 | 615,2 | |
| Обед | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 100 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) | 250 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ПФЕФЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ | 100 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 200 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 200 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 70 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пиши: | 970 | 30,0 | 34,1 | 156,8 | 1 037,8 | |
| Всего за день: | | 51,8 | 56,4 | 260,3 | 1 653,0 | |

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

9 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 300 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ | 40/10/50 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ | 200 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 600 | 17,2 | 17,5 | 93,1 | 569,4 | |
| Обед | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 100 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 100 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ | 180 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 70 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 950 | 35,4 | 30,8 | 144,6 | 969,2 | |
| Всего за день: | | 52,6 | 48,3 | 237,7 | 1 538,6 | |

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

10 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ | 250 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30/10/10 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ | 200 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| БАТОН | 50 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пиши: | 550 | 17,8 | 19,7 | 88,3 | 611,2 | |
| Обед | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 100 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 250 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 70 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пиши: | 870 | 31,3 | 35,4 | 128,4 | 945,5 | |
| Всего за день: | | 49,1 | 55,1 | 216,7 | 1 556,6 | |

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

11 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКА | 250 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ | 40/10/50 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ | 1шт | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 614 | 21,0 | 21,9 | 113,9 | 808,9 | |
| Обед | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 100 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 100/30 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| РИС ОТВАРНОЙ | 180 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 70 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 980 | 37,5 | 34,0 | 145,4 | 952,9 | |
| Всего за день: | | 58,5 | 55,9 | 259,3 | 1 761,8 | |

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

12 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША ОВСЯННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 250 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30/10/10 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ | 200 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 200 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 700 | 17,9 | 19,3 | 116,5 | 713,3 | |
| Обед | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 100 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ | 100/30 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С Р/М | 180 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ ПИШЕНИЧНЫЙ | 50 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 70 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 980 | 34,3 | 35,0 | 134,6 | 916,7 | |
| Всего за день: | | 52,2 | 54,3 | 251,1 | 1 630,0 | |

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

13 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ) | 100 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 200 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40/10 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 200 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пиши: | 550 | 28,1 | 44,6 | 72,9 | 749,9 | |
| Обед | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 100 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) | 250 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КОТЛЕТЫ | 100 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 200 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 70 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пиши: | 950 | 34,6 | 37,5 | 153,0 | 1 041,9 | |
| Всего за день: | | 62,7 | 82,1 | 225,9 | 1 791,8 | |

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

14 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|------------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------------|--------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ | 250 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30/10/10 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ | 200 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| БАТОН | 60 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 560 | 23,1 | 25,2 | 100,6 | 647,7 | |
| Обед | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 100 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 250 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом | 100/30 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) | 180 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 70 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пиши: | 980 | 31,6 | 31,1 | 142,7 | 874,2 | |
| Всего за день: | | 54,7 | 56,3 | 243,3 | 1 521,8 | |
| ИТОГО ПО ПРИМЕРНУЮ МЕНЮ | | | | | | |
| Итого | | 6 | ж | уф | ккал | |
| Итого за период | | 770,3 | 803,3 | 3 370,1 | 22 970,3 | |
| Среднее значение за период | | 55,0 | 57,4 | 240,7 | 1640,7 | |