

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ №96	10	0,1	7,1	0,1	64,1	96	2004
СЫР ПОРЦИЯ №97	20	4,5	5,7	0,0	70,6	97	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ И ПРОКИПЯЧЕННЫМ МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №302	270/10/10	14,5	14,4	57,5	419,0	302	2004
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
БАТОН	50	3,9	1,5	25,1	129,5		
Итого за прием пищи:	571	30,8	35,0	108,9	875,3		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ (МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ) №707	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707	2004
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,2	2,8	21,6	121,3		
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
Итого за прием пищи:	630	3,8	3,6	87,6	404,9		
Обед							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	100	1,6	0,1	8,9	42,8		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ №124	300	2,5	5,1	12,0	112,3	124	2004
ГУЛЯШ №437	210	25,0	27,1	11,1	389,4	437	2004
РИС ОТВАРНОЙ №511	200	5,0	7,0	51,8	290,3	511	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №639	200	0,4	0,0	30,8	126,5	639	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	140	9,0	1,2	57,5	276,9		
Итого за прием пищи:	1220	48,6	40,9	206,1	1 399,0		
Полдник							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №341	200	1,7	0,4	15,7	83,4	341	2011
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №741	120	7,3	3,6	74,9	361,7	741	2004
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР) №698	200	5,6	4,9	7,8	102,8	698	2004
Итого за прием пищи:	520	14,6	8,9	98,4	547,9		
Ужин							
СОСИСКА ОТВАРНАЯ №413	100	10,7	23,2	0,4	253,2	413	2004
РАГУ ОВОЩНОЕ №541	230	4,6	8,9	25,8	204,4	541	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200/15/8	0,3	0,0	15,2	63,1	686	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	6,7	0,6	43,8	206,7		
Итого за прием пищи:	643	22,3	32,7	85,2	727,4		
Всего за день:		120,1	121,1	586,2	3 954,5		

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

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ №96	10	0,1	7,1	0,1	64,1	96	2004
КОЛБАСА П/К (ПОРЦИЯМИ) №99	30	4,4	9,3	0,7	104,0	99	2004
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ И ПРОКИПЯЧЕННЫМ МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №302	270/10/10	10,4	13,0	63,2	412,3	302	2004
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (МОЛОКО) №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
БАТОН	50	3,9	1,5	25,1	129,5		
Итого за прием пищи:	580	20,5	32,2	106,4	796,6		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №707	200	1,0	0,2	19,6	83,4	707	2004
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,2	2,8	21,6	121,3		
Итого за прием пищи:	430	4,0	3,8	60,2	295,9		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №43	100	1,5	5,0	9,2	87,9	43	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №137	250/25	7,6	7,2	18,1	169,5	137	2004
МАКАРОНИК С МЯСОМ №479	250	25,3	29,1	55,2	583,1	479	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №639	200	0,4	0,0	30,8	126,5	639	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	140	9,0	1,2	57,5	276,9		
Итого за прием пищи:	1035	48,9	42,9	204,8	1 404,7		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ №366	250/20	46,3	31,6	52,2	685,9	366	2004
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ) №698	200	9,7	4,9	6,8	104,8	698	2004
Итого за прием пищи:	470	56,0	36,5	59,0	790,7		
Ужин							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ №51	100	1,6	5,9	13,4	112,4	51	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №374	120/120	24,8	12,9	13,9	272,7	374	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ №520	230	4,9	7,3	32,8	216,7	520	2004
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	6,7	0,6	43,8	206,7		
Итого за прием пищи:	860	38,2	26,7	118,9	869,0		
Всего за день:		167,6	142,1	549,3	4 156,9		

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

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ №96	10	0,1	7,1	0,1	64,1	96	2004
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С ПРОКИПЯЧЕННЫМ МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №175	270	9,5	13,0	53,0	367,4	175	2011
СЫР ПОРЦИЯ №97	20	4,5	5,7	0,0	70,6	97	2004
КАКАО С МОЛОКОМ №693	200	3,8	3,0	24,5	141,1	693	2004
БАТОН	50	3,9	1,5	25,1	129,5		
Итого за прием пищи:	550	21,8	30,3	102,7	772,7		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ (МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ) №707	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707	2004
ЗЕФИР	50	0,4	0,1	38,7	158,1		
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (МОЛОКО) №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
Итого за прием пищи:	650	3,5	2,2	107,0	467,9		
Обед							
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	100	1,7	0,1	2,9	22,3		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ №139	300	7,1	5,4	24,1	181,1	139	2004
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №489	300	25,7	29,7	30,5	495,1	489	2004
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	200	0,5	0,1	27,4	112,6	348	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	140	9,0	1,2	57,5	276,9		
Итого за прием пищи:	1110	49,1	36,9	176,4	1 248,8		
Полдник							
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №773	120	9,2	6,8	68,0	376,9	773	2004
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР) №698	200	5,6	4,9	7,8	102,8	698	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №341	200	1,7	0,4	15,7	83,4	341	2011
Итого за прием пищи:	520	16,5	12,1	91,5	563,1		
Ужин							
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ) №101	100	1,8	8,6	7,5	115,4	101	2004
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ №439	210	22,4	18,2	18,1	328,0	439	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ №302	200	5,9	6,5	26,7	188,3	302	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200/15/8	0,3	0,0	15,2	63,1	686	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	6,7	0,6	43,8	206,7		
Итого за прием пищи:	823	37,1	33,9	111,3	901,5		
Всего за день:		128,0	115,4	588,9	3 954,0		

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

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ №96	10	0,1	7,1	0,1	64,1	96	2004
КОЛБАСА П/К (ПОРЦИЯМИ) №99	30	4,4	9,3	0,7	104,0	99	2004
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ И ПРОКИПЯЧЕННЫМ МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №311	270/15/10	11,8	15,4	50,1	386,1	311	2004
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
БАТОН	50	3,9	1,5	25,1	129,5		
Итого за прием пищи:	585	22,5	34,6	101,9	807,2		
II Завтрак							
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,2	2,8	21,6	121,3		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №707	200	1,0	0,2	19,6	83,4	707	2004
Итого за прием пищи:	630	4,2	3,8	75,2	356,4		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,1	1,6	12,6		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ №124	300/20	3,9	7,4	12,4	131,8	124	2004
ПТИЦА ОТВАРНАЯ №487	100	23,0	19,7	0,3	270,5	487	2004
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №518	230	4,6	6,5	36,5	223,1	518	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №639	200	0,4	0,0	30,8	126,5	639	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	140	9,0	1,2	57,5	276,9		
Итого за прием пищи:	1160	46,8	35,3	173,1	1 202,2		
Полдник							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ №362	250/20	39,6	30,9	70,3	724,9	362	2004
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР) №698	200	5,6	4,9	7,8	102,8	698	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №341	200	1,7	0,4	15,7	83,4	341	2011
Итого за прием пищи:	670	46,9	36,2	93,8	911,1		
Ужин							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ №52	100	1,4	5,9	8,1	91,0	52	2011
ПЛОВ ИЗ МЯСА №443	250	28,6	28,9	44,4	551,5	443	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200/15/8	0,3	0,0	15,2	63,1	686	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	6,7	0,6	43,8	206,7		
Итого за прием пищи:	663	37,0	35,4	111,5	912,3		
Всего за день:		157,4	145,3	555,5	4 189,2		

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

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ №96	10	0,1	7,1	0,1	64,1	96	2004
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ И ПРОКИПЯЧЕННЫМ МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №311	270/15/10	11,0	13,3	54,6	382,5	311	2004
СЫР ПОРЦИЯ №97	20	4,5	5,7	0,0	70,6	97	2004
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (МОЛОКО) №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
БАТОН	50	3,9	1,5	25,1	129,5		
Итого за прием пищи:	576	26,7	33,9	97,4	802,0		
II Завтрак							
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,2	2,8	21,6	121,3		
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
СОК ФРУКТОВЫЙ (МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ) №707	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
Итого за прием пищи:	630	3,8	3,6	87,6	404,9		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ №52	100	1,4	5,9	8,1	91,0	52	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВАЯ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ №138	300	4,0	3,3	26,0	149,5	138	2004
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №493	100/100	27,6	37,4	5,0	467,5	493	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516	230	8,6	7,0	52,0	304,5	516	2004
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №705	200	0,7	0,3	28,8	132,5	705	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	140	9,0	1,2	57,5	276,9		
Итого за прием пищи:	1240	56,4	55,5	211,4	1 582,7		
Полдник							
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №770	120	8,0	14,2	66,0	432,4	770	2004
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА) №698	200	5,6	4,9	8,1	104,8	698	2004
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,7	4,8	36,1	202,2		
Итого за прием пищи:	370	17,3	23,9	110,2	739,4		
Ужин							
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ) №101	100	1,8	8,6	7,5	115,4	101	2004
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №469	100/30	15,6	25,1	16,6	355,6	469	2004
РИС ОТВАРНОЙ №511	200	5,0	7,0	51,8	290,3	511	2004
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	6,7	0,6	43,8	206,7		
Итого за прием пищи:	720	29,3	41,3	134,7	1 028,5		
Всего за день:		133,5	158,2	641,3	4 557,5		

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

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ №96	10	0,1	7,1	0,1	64,1	96	2004
СЫР ПОРЦИЯ №97	20	4,5	5,7	0,0	70,6	97	2004
КОЛБАСА П/К (ПОРЦИЯМИ) №99	30	4,4	9,3	0,7	104,0	99	2004
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №340	250	24,5	34,4	4,8	427,1	340	2004
КАКАО С МОЛОКОМ №693	200	3,8	3,0	24,5	141,1	693	2004
БАТОН	50	3,9	1,5	25,1	129,5		
Итого за прием пищи:	560	41,2	61,0	55,2	936,4		
II Завтрак							
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,2	2,8	21,6	121,3		
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №707	200	1,0	0,2	19,6	83,4	707	2004
Итого за прием пищи:	630	4,2	3,8	75,2	356,4		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ №71	100	1,3	9,8	7,3	124,2	71	2004
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №110	300/20	3,0	7,3	17,3	148,2	110	2004
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ №439	210	22,4	18,2	18,1	328,0	439	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ №302	200	5,9	6,5	26,7	188,3	302	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №639	200	0,4	0,0	30,8	126,5	639	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	140	9,0	1,2	57,5	276,9		
Итого за прием пищи:	1240	47,1	43,4	191,7	1 352,9		
Полдник							
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №773	120	9,2	6,8	68,0	376,9	773	2004
ЗЕФИР	50	0,4	0,1	38,7	158,1		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР) №698	200	5,6	4,9	7,8	102,8	698	2004
Итого за прием пищи:	370	15,2	11,8	114,5	637,8		
Ужин							
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ №76	120	10,8	22,1	3,9	258,0	76	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ №520	230	4,9	7,3	32,8	216,7	520	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200/15/8	0,3	0,0	15,2	63,1	686	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	6,7	0,6	43,8	206,7		
Итого за прием пищи:	663	22,7	30,0	95,7	744,5		
Всего за день:		130,4	150,0	532,3	4 028,0		

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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ №96	10	0,1	7,1	0,1	64,1	96	2004
ЯЙЦО ВАРЕНое ВКРУТУЮ №337	1	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
КАША вязкая молочная из риса и пшеница дружба с прокипяченным маслом сливочным №175	270	9,5	13,0	53,0	367,4	175	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
БАТОН	50	3,9	1,5	25,1	129,5		
Итого за прием пищи:	531	21,3	27,9	104,4	753,1		
II Завтрак							
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,2	2,8	21,6	121,3		
ЧАЙ с молоком или сливками (молоко) №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ) №707	200	1,0	0,2	19,6	83,4	707	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН) №338	200	2,9	1,0	40,7	186,2	338	2011
Итого за прием пищи:	630	7,8	5,3	99,2	477,6		
Обед							
САЛАТ из белокочанной капусты №43	100	1,5	5,0	9,2	87,9	43	2004
СУП картофельный с макаронными изделиями №140	300	3,4	3,4	24,2	140,5	140	2004
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ №451	100	15,2	14,5	14,3	248,2	451	2004
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ с маслом №518	230	4,6	6,5	36,5	223,1	518	2004
КОМПОТ из смеси сухофруктов №639	200	0,4	0,0	30,8	126,5	639	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	140	9,0	1,2	57,5	276,9		
Итого за прием пищи:	1140	39,2	31,0	206,5	1 263,9		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА из творога со сгущенным молоком №366	250/20	46,3	31,6	52,2	685,9	366	2004
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР) №698	200	5,6	4,9	7,8	102,8	698	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
Итого за прием пищи:	670	52,7	37,3	79,0	879,9		
Ужин							
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (Икра кабачковая) №101	100	1,8	8,6	7,5	115,4	101	2004
ПЛОВ из птицы №492	250	25,7	31,4	45,4	567,8	492	2004
ЧАЙ с сахаром и лимоном №686	200/15/8	0,3	0,0	15,2	63,1	686	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	6,7	0,6	43,8	206,7		
Итого за прием пищи:	663	34,5	40,6	111,9	953,0		
Всего за день:		155,5	142,1	601,0	4 327,5		

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

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ №96	10	0,1	7,1	0,1	64,1	96	2004
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ И ПРОКИПЯЧЕННЫМ МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №311	270/15/10	11,8	15,4	50,1	386,1	311	2004
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
КОЛБАСА П/К (ПОРЦИЯМИ) №99	30	4,4	9,3	0,7	104,0	99	2004
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (МОЛОКО) №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
БАТОН	50	3,9	1,5	25,1	129,5		
Итого за прием пищи:	586	27,4	39,6	93,6	839,0		
II Завтрак							
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,2	2,8	21,6	121,3		
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №707	200	1,0	0,2	19,6	83,4	707	2004
Итого за прием пищи:	630	4,2	3,8	75,2	356,4		
Обед							
ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ	100	1,1	0,0	2,3	13,6		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ №139	300	7,1	5,4	24,1	181,1	139	2004
МАКАРОНИК С МЯСОМ №479	250	25,3	29,1	55,2	583,1	479	2004
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №705	200	0,7	0,3	28,8	132,5	705	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	140	9,0	1,2	57,5	276,9		
Итого за прием пищи:	1060	48,3	36,4	201,9	1 348,0		
Полдник							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ №362	250/20	39,6	30,9	70,3	724,9	362	2004
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА) №698	200	5,6	4,9	8,1	104,8	698	2004
Итого за прием пищи:	470	45,2	35,8	78,4	829,7		
Ужин							
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ №371	120	22,7	1,3	0,4	104,1	371	2004
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №594	50	1,2	3,7	5,8	61,1	594	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ №520	230	4,9	7,1	32,8	214,5	520	2004
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	6,7	0,6	43,8	206,7		
Итого за прием пищи:	690	35,7	12,7	97,8	646,9		
Всего за день:		160,8	128,3	546,9	4 020,0		

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

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ №96	10	0,1	7,1	0,1	64,1	96	2004
СЫР ПОРЦИЯ №97	20	4,5	5,7	0,0	70,6	97	2004
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ И ПРОКИПЯЧЕННЫМ МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №302	270/10/10	10,4	13,0	63,2	412,3	302	2004
КАКАО С МОЛОКОМ №693	200	3,8	3,0	24,5	141,1	693	2004
БАТОН	50	3,9	1,5	25,1	129,5		
Итого за прием пищи:	570	22,7	30,3	112,9	817,6		
II Завтрак							
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,2	2,8	21,6	121,3		
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ (МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ) №707	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707	2004
Итого за прием пищи:	630	3,8	3,6	87,6	404,9		
Обед							
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	100	1,7	0,1	2,9	22,3		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №124	300/20	2,7	7,4	11,1	122,3	124	2004
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №469	100/30	15,6	25,1	16,6	355,6	469	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ №520	230	4,9	7,1	32,8	214,5	520	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №639	200	0,4	0,0	30,8	126,5	639	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	140	9,0	1,2	57,5	276,9		
Итого за прием пищи:	1190	39,4	41,3	185,7	1 278,9		
Полдник							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ №769	120	8,7	13,0	71,9	445,9	769	2004
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР) №698	200	5,6	4,9	7,8	102,8	698	2004
Итого за прием пищи:	320	14,3	17,9	79,7	548,7		
Ужин							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ №17	100	2,7	5,1	2,6	67,0	17	2004
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №489	250	21,5	24,6	25,5	411,9	489	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200/15/8	0,3	0,0	15,2	63,1	686	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	6,7	0,6	43,8	206,7		
Итого за прием пищи:	663	31,2	30,3	87,1	748,7		
Всего за день:		111,4	123,4	553,0	3 798,8		

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

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ №96	10	0,1	7,1	0,1	64,1	96	2004
КОЛБАСА П/К (ПОРЦИЯМИ) №99	30	4,4	9,3	0,7	104,0	99	2004
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ И ПРОКИПЯЧЕННЫМ МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №311	270/15/10	11,0	13,3	54,6	382,5	311	2004
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
БАТОН	50	3,9	1,5	25,1	129,5		
Итого за прием пищи:	585	21,7	32,5	106,4	803,6		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
ЗЕФИР	50	0,4	0,1	38,7	158,1		
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №707	200	1,0	0,2	19,6	83,4	707	2004
Итого за прием пищи:	650	2,4	1,1	92,3	393,2		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №43	100	1,5	5,0	9,2	87,9	43	2004
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ №87	300	10,6	3,6	19,8	154,7	87	2011
ЧАХОХБИЛИ №491	125	15,1	16,4	8,0	241,1	491	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ №302	200	5,9	6,5	26,7	188,3	302	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №639	200	0,4	0,0	30,8	126,5	639	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	140	9,0	1,2	57,5	276,9		
Итого за прием пищи:	1135	47,6	33,1	186,0	1 236,2		
Полдник							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР) №698	200	5,6	4,9	7,8	102,8	698	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №341	200	1,7	0,4	15,7	83,4	341	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ №366	250/20	46,3	31,6	52,2	685,4	366	2004
Итого за прием пищи:	670	53,6	36,9	75,7	871,6		
Ужин							
СОСИСКА ОТВАРНАЯ №413	100	10,7	23,2	0,4	253,2	413	2004
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №518	230	4,6	6,5	36,5	223,1	518	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200/15/8	0,3	0,0	15,2	63,1	686	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	6,7	0,6	43,8	206,7		
Итого за прием пищи:	643	22,3	30,3	95,9	746,1		
Всего за день:		147,6	133,9	556,3	4 050,7		

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

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ №96	10	0,1	7,1	0,1	64,1	96	2004
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С ПРОКИПЯЧЕННЫМ МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №175	270	9,5	13,0	53,0	367,4	175	2011
КОЛБАСА П/К (ПОРЦИЯМИ) №99	30	4,4	9,3	0,7	104,0	99	2004
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (МОЛОКО) №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
БАТОН	50	3,9	1,5	25,1	129,5		
Итого за прием пищи:	561	25,1	37,2	96,5	820,3		
II Завтрак							
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,2	2,8	21,6	121,3		
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
СОК ФРУКТОВЫЙ (МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ) №707	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
Итого за прием пищи:	630	3,8	3,6	87,6	404,9		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0,8	0,1	1,6	12,6		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №140	300	3,4	3,4	24,2	140,5	140	2004
ПЛОВ ИЗ МЯСА №443	250	28,7	28,9	44,6	552,7	443	2004
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №705	200	0,7	0,3	28,8	132,5	705	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	140	9,0	1,2	57,5	276,9		
Итого за прием пищи:	1060	47,7	34,3	190,7	1 276,0		
Полдник							
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ №738	120	7,3	6,6	47,2	280,8	738	2004
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА) №698	200	5,6	4,9	8,1	104,8	698	2004
Итого за прием пищи:	320	12,9	11,5	55,3	385,6		
Ужин							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ №52	100	1,4	5,9	8,1	91,0	52	2011
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ №76	120	10,8	22,1	3,9	258,0	76	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ №520	230	4,9	7,1	32,8	214,5	520	2004
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	6,7	0,6	43,8	206,7		
Итого за прием пищи:	740	24,0	35,7	103,6	830,7		
Всего за день:		113,5	122,3	533,7	3 717,5		

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

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ №96	10	0,1	7,1	0,1	64,1	96	2004
КОЛБАСА П/К (ПОРЦИЯМИ) №99	30	4,4	9,3	0,7	104,0	99	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ И ПРОКИПЯЧЕННЫМ МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №302	270/10/10	14,5	14,4	57,5	419,0	302	2004
КАКАО С МОЛОКОМ №693	200	3,8	3,0	24,5	141,1	693	2004
БАТОН	50	3,9	1,5	25,1	129,5		
Итого за прием пищи:	580	26,7	35,3	107,9	857,7		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №707	200	1,0	0,2	19,6	83,4	707	2004
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (МОЛОКО) №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,2	2,8	21,6	121,3		
Итого за прием пищи:	630	5,7	5,1	77,5	382,6		
Обед							
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	100	1,7	0,1	2,9	22,3		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №124	300	2,2	4,5	10,4	90,9	124	2004
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №493	100/100	27,6	37,4	5,0	467,5	493	2004
РАГУ ОВОЩНОЕ №541	230	4,6	8,9	25,8	204,4	541	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №639	200	0,4	0,0	30,8	126,5	639	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	140	9,0	1,2	57,5	276,9		
Итого за прием пищи:	1240	50,6	52,5	166,4	1 349,3		
Полдник							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №341	200	1,7	0,4	15,7	83,4	341	2011
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ №738	120	7,9	8,2	40,9	274,2	738	2004
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР) №698	200	5,6	4,9	7,8	102,8	698	2004
Итого за прием пищи:	520	15,2	13,5	64,4	460,4		
Ужин							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ №51	100	1,6	5,9	13,4	112,4	51	2011
МАКАРОНИК С МЯСОМ №479	250	25,3	29,1	55,2	583,1	479	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200/15/8	0,3	0,0	15,2	63,1	686	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	6,7	0,6	43,8	206,7		
Итого за прием пищи:	663	33,9	35,6	127,6	965,3		
Всего за день:		132,1	142,0	543,8	4 015,3		

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

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ №96	10	0,1	7,1	0,1	64,1	96	2004
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №160	270/10	6,3	10,8	22,9	213,7	160	2004
СЫР ПОРЦИЯ №97	20	4,5	5,7	0,0	70,6	97	2004
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	692	2004
БАТОН	50	3,9	1,5	25,1	129,5		
Итого за прием пищи:	560	17,1	26,4	74,0	601,4		
II Завтрак							
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,2	2,8	21,6	121,3		
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН) №338	200	2,9	1,0	40,7	186,2	338	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ (МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ) №707	200	0,6	0,0	32,0	131,9	707	2004
Итого за прием пищи:	430	5,9	3,8	109,3	499,9		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,1	1,6	12,6		
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №110	300/20	3,0	7,3	17,3	148,2	110	2004
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ №439	210	22,4	18,2	18,1	328,0	439	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ №520	230	4,9	7,1	32,8	214,5	520	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №639	200	0,4	0,0	30,8	126,5	639	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	140	9,0	1,2	57,5	276,9		
Итого за прием пищи:	1270	45,6	34,3	192,1	1 267,5		
Полдник							
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ №738	120	7,9	8,2	40,9	274,2	738	2004
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР) №698	200	5,6	4,9	7,8	102,8	698	2004
Итого за прием пищи:	320	13,5	13,1	48,7	377,0		
Ужин							
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ) №101	100	1,8	8,6	7,5	115,4	101	2004
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №374	120/120	24,8	12,9	13,9	272,7	374	2004
РИС ОТВАРНОЙ №511	200	5,0	7,0	51,8	290,3	511	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200/15/8	0,3	0,0	15,2	63,1	686	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	6,7	0,6	43,8	206,7		
Итого за прием пищи:	853	38,6	29,1	132,2	948,2		
Всего за день:		120,7	106,7	556,3	3 694,0		

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

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ №96	10	0,1	7,1	0,1	64,1	96	2004
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ И ПРОКИПЯЧЕННЫМ МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ №311	270/15/10	11,0	13,3	54,6	382,5	311	2004
СЫР ПОРЦИЯ №97	20	4,5	5,7	0,0	70,6	97	2004
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (МОЛОКО) №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7	378	2011
БАТОН	50	3,9	1,5	25,1	129,5		
Итого за прием пищи:	575	21,2	28,9	97,1	733,4		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №707	200	1,0	0,2	19,6	83,4	707	2004
ЗЕФИР	50	0,4	0,1	38,7	158,1		
Итого за прием пищи:	450	2,2	1,1	77,3	332,7		
Обед							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ №17	100	2,7	5,1	2,6	67,0	17	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ №139	300	7,9	4,9	23,8	170,4	139	2004
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №489	250	21,5	24,6	25,5	411,9	489	2004
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №705	200	0,7	0,3	28,8	132,5	705	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	140	9,0	1,2	57,5	276,9		
Итого за прием пищи:	1060	46,9	36,5	172,2	1 219,5		
Полдник							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР) №698	200	5,6	4,9	7,8	102,8	698	2004
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ №366	250/20	46,3	31,6	52,2	685,4	366	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №341	200	1,7	0,4	15,7	83,4	341	2011
Итого за прием пищи:	670	53,6	36,9	75,7	871,6		
Ужин							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №43	100	1,5	5,0	9,2	87,9	43	2004
СОСИСКА ОТВАРНАЯ №413	100	10,7	23,2	0,4	253,2	413	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516	230	8,6	7,0	52,0	304,5	516	2004
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	6,7	0,6	43,8	206,7		
Итого за прием пищи:	720	27,7	35,8	120,4	912,8		
Всего за день:		151,6	139,2	542,7	4 070,0		

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	1 930,20	1 870,00	7 887,20	56 533,90
Среднее значение за период	137,87	133,57	563,37	4 038,14

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

Сборник рецептур 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.