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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	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
МАКАРОННИК 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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	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 СОЛЕНЫЙ	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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	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 ПШЕНА 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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	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
МАКАРОННИК 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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	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 СОЛЕНЫХ 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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	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 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:	**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
МАКАРОННИК 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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	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 СОЛЕНЫЙ	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			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	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 СОЛЕНЫХ 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.