




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

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины С	Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У			
1-й день								
Завтрак								
1	Яйцо вареное вкрутую	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0	0,00	№337
2	Каша молочная манная жидкая	200	5,4	7,3	24,3	184,6	1,2	№311
3	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	1,6	№694
4	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,0	
Обед								
1	Овощи отварные, соленные, свежие	100	0,8	0,2	4,3	21,2	8,8	
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	7,4	6,7	26,8	200	7,2	№139
3	Зразы рыбные рубленые	100	9,75	15,3	14,4	234	1,1	№237/2011
4	Макаронные изделия отварные	180	6,1	11	41	293	0	№516
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	№639
6	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,0	
7	Хлеб пеклеванный	120	5,4	1,4	32,6	174,0	0,0	
Полдник								
1	Фрукт свежий (яблоко, апельсин, банан)	200	0,8	0,8	19,6	94	20	№338/2011
2	Кондитерские изделия	40	3,6	19,2	28,0	208,0	2,96	
3	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышлен. производ)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	3,7	№707
Ужин								
1	Котлеты рубленые с белокачаной капустой	100	12	13,4	10	208	15,1	№455
2	Рис отварной	180	4,6	7,4	46,3	274	0	№511
3	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	0	№587
4	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0	15	58	0	№685
5	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,0	
2-й ужин								
1	Булочка Дорожная	75	5,4	11,1	42,0	291,0	0,00	№770
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,87	6,4	13,1	117	2	№698
Итого			90,46	114,84	468,24	3192,05	63,66	

Зав производством _____


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

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины С	Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У			
2-й день								
Завтрак								
1	Сыр Российский	20	5	5	6,5	80	0	№97
2	Каша молочная рисовая вязкая	200	5,3	7,5	36	234	1,2	№302
3	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	1	№692
4	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,0	
Обед								
1	Овощи отварные, соленные, свежие	100	0,8	0,2	4,3	21,2	8,8	
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	9,17	5,42	17,94	157,51	11,36	№137
3	Котлеты, биточки, шницели	100	15,88	14,38	16	261,25	0	№451
4	Пюре картофельное	180	3,8	10	26,2	227	6	№520
5	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	30,6	118	2	№648
6	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,0	
7	Хлеб пеклеванный	120	5,4	1,4	32,6	174,0	0,0	
Полдник								
1	Булочка Веснушка	75	5,7	4,7	42,3	235,5	0	№773
2	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	3	№697
3	Фрукт свежий (яблоко, апельсин, банан)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	№338/2011
Ужин								
1	Запеканка из творога с морковью со сметаной	200/20	26,6	24	30,1	442	1,9	№224/2011
2	Чай с лимоном	200/15/8	0,3	0	15,2	60	3	№686
3	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,0	
2-й ужин								
1	Кондитерские изделия	40	3,6	19,2	28,0	208,0	2,96	
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,87	6,4	13,1	117	2	№698
Итого			105,56	109,54	406,98	2962,21	58,22	

Зав производством _____

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

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины С	Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У			
3-й день								
Завтрак								
1	Каша мючочная пшеничная вязкая	200	7,8	8,6	40	257	1,2	№302
2	Яйцо вареное вкрутую	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0	0,00	№337
3	Чай с молоком или сливками (молоко)	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33	№378/2011
4	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,0	
Обед								
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	0,8	0,2	4,3	21,2	8,8	
2	Суп картофельный	250	2,75	3	20,5	121,25	12	№133
3	Котлета рубленая из птицы	100	17,9	13,2	17,6	260	15,4	№499
4	Рагу овощное	180	4,9	17,5	26,2	281	13,2	№541
5	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,81	142	2	№631
6	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,0	
7	Хлеб пеклеванный	120	5,4	1,4	32,6	174,0	0,0	
Полдник								
1	Кондитерские изделия	40	3,6	19,2	28,0	208,0	2,96	
2	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышлен. производ)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	3,7	№707
3	Фрукт свежий (яблоко, апельсин, банан)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	№338/2011
Ужин								
1	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	100	2	9	0	96	4,7	№101
2	Макаронник с мясом	200	22,7	25	41,3	499	0	№479
3	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,1	0	24,2	93	12	№699
4	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,0	
2-й ужин								
1	Сдоба обыкновенная	75	5,9	3,6	35,4	196,5	0,00	№766
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,87	6,4	13,1	117	2	№698
Итого			98,33	116,29	432,35	3094,7	94,29	

Зав производством _____

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

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины С	Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У			
4-й день								
Завтрак								
1	Сыр Российский	20	5	5	6,5	80	0	№97
2	Каша молочная манная жидкая	200	5,4	7,3	24,3	184,6	1,2	№311
3	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	1,6	№694
4	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,0	
Обед								
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	0,8	0,2	4,3	21,2	8,8	
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4,25	10	87,5	22	№124
3	Фрикадельки мясные	100/30	17,9	17,5	18,2	304,4	0	№469
4	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,2	26,9	205	1,2	№302
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	№639
6	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,0	
7	Хлеб пеклеванный	120	5,4	1,4	32,6	174,0	0,0	
Полдник								
1	Фрукт свежий (яблоко, апельсин, банан)	200	0,8	0,8	19,6	94	20	№338/2011
2	Кондитерские изделия	40	3,6	19,2	28,0	208,0	2,96	
3	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышлен. производ)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	3,7	№707
Ужин								
1	Зразы рыбные рубленные	100	9,75	15,3	14,4	234	1,1	№237/2011
2	Капуста тушеная	180	4,6	8,3	19,3	169	32,4	№534
3	Чай каркаде с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	№685
4	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,0	
2-й ужин								
1	Булочка Дорожная	75	5,4	11,1	42,0	291,0	0,00	№770
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,87	6,4	13,1	117	2	№698
Итого			88,86	112,59	420,54	2955,95	96,96	

Зав производством _____

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

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины С	Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У			
5-й день								
Завтрак								
1	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	0	№96
2	Каша молочная рисовая вязкая	200	5,3	7,5	36	234	1,2	№302
3	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	1	№692
4	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,0	
Обед								
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	0,8	0,2	4,3	21,2	8,8	
2	Суп из овощей	250	2,25	4,38	12,38	98,75	11	№135
3	Птица тушеная в сметанном соусе	100/100	24,1	19,5	4,5	291	18	№493
4	Макаронные изделия отварные	180	6,1	11	41	293	0	№516
5	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	30,6	118	2	№648
6	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,0	
7	Хлеб пеклеванный	120	5,4	1,4	32,6	174,0	0,0	
Полдник								
1	Пирожок с картофелем	75	4,15	11,4	23,82	214	0,61	№738
2	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышлен. производ)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	3,7	№707
3	Фрукт свежий (яблоко, апельсин, банан)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	№338/2011
Ужин								
1	Тефтели 2-й вариант	100/30	13,72	15	9,8	230	2,9	№462
2	Каша пшенная вязкая	180	5	8,2	28,8	211	1,2	№302
3	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0	15	58	0	№685
4	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,0	
2-й ужин								
1	Булочка Веснушка	75	5,7	4,7	42,3	235,5	0	№773
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,87	6,4	13,1	117	2	№698
Итого			91,94	102,52	413,8	2964,2	67,41	

Зав производством _____



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

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины С	Номер по сборнику рецептов
			Б	Ж	У			
6-й день								
Завтрак								
1	Яйцо вареное вкрутую	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0	0,00	№337
2	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба"	200	5,5	10,2	42,2	273	0,9	№175/2011
3	Чай каркаде с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	№685
4	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,0	
Обед								
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	0,8	0,2	4,3	21,2	8,8	
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,88	2,5	21	120	8	№140
3	Котлеты рубленые с белокачанной капустой	100	12	13,4	10	208	15,1	№455
4	Картофель отварной	180	3,6	9,2	28,7	218	25,2	№518
5	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,81	142	2	№631
6	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,0	
7	Хлеб пеклеванный	120	5,4	1,4	32,6	174,0	0,0	
Полдник								
1	Кондитерские изделия	40	3,6	19,2	28,0	208,0	2,96	
2	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышлен. производ)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	3,7	№707
3	Фрукт свежий (яблоко, апельсин, банан)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	№338/2011
Ужин								
1	Запеканка рисовая с творогом и сметаной	200/10	11,0	15,9	57,0	423,0	0,1	№315
2	Чай с молоком или сливками (молоко)	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33	№378/2011
3	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,0	
2-й ужин								
1	Сдоба обыкновенная	75	5,9	3,6	35,4	196,5	0,00	№766
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,87	6,4	13,1	117	2	№698
Итого			75,4	91,2	436,5	2787,5	85,1	

Зав производством _____

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

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины С	Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У			
7-й день								
Завтрак								
1	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	0	№96
2	Суп молочный с крупой (геркулесовой)	250	6,6	8,6	18,3	176	1	№161
4	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	3	№697
5	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,0	
Обед								
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	0,8	0,2	4,3	21,2	8,8	
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	106	11	№110
3	Котлеты, биточки, шницели	100	15,9	14,4	16	261	0	№451
4	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,2	26,9	205	1,2	№302
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	№639
6	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,0	
7	Хлеб пеклеваный	120	5,4	1,4	32,6	174,0	0,0	
Полдник								
1	Фрукт свежий (яблоко, апельсин, банан)	200	0,8	0,8	19,6	94	20	№338/2011
2	Кондитерские изделия	40	3,6	19,2	28,0	208,0	2,96	
3	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышлен. производ)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	3,7	№707
Ужин								
1	Плов из птицы	200	15,2	13	36,2	330	14,7	№492
2	Чай с лимоном	200/15/8	0,3	0	15,2	60	3	№686
3	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,0	
2-й ужин								
1	Булочка Дорожная	75	5,4	11,1	42,0	291,0	0,00	№770
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,87	6,4	13,1	117	2	№698
Итого			85,02	106,24	389,1	2781,45	71,36	

Зав производством _____

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

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины С	Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У			
8-й день								
Завтрак								
1	Яйцо вареное вкрутую	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0	0,00	№337
2	Каша молочная пшеничная вязкая	200	7,8	8,6	40	257	1,2	№302
3	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	1	№692
4	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,0	
Обед								
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	0,8	0,2	4,3	21,2	8,8	
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	7,4	6,7	26,8	200	7,2	№139
3	Жаркое по-домашнему	200	17,9	9,9	20,1	251	6,7	№436
4	Кисель из концентрата на фруктовых или ягодных экстрактах	200	0	0	30,6	118	2	№648
5	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,0	
6	Хлеб пеклеваный	120	5,4	1,4	32,6	174,0	0,0	
Полдник								
1	Кондитерские изделия	40	3,6	19,2	28,0	208,0	2,96	
2	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышлен. производ)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	3,7	№707
3	Фрукт свежий (яблоко, апельсин, банан)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	№338/2011
Ужин								
1	Вареники ленивые отварные со сметаной	200/20	29,8	20,2	29,8	427	0,4	№218/2011
2	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0	15	58	0	№685
3	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,0	
2-й ужин								
1	Булочка Веснушка	75	5,7	4,7	42,3	235,5	0	№773
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,87	6,4	13,1	117	2	№698
Итого			102,91	86,44	402,44	2721,45	50,96	

Зав производством _____



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

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины С	Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У			
9-й день								
Завтрак								
1	Сыр Российский	20	5	5	6,5	80	0	№97
2	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7,9	24,8	141	1	№160
3	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	1,6	№694
4	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,0	
Обед								
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	0,8	0,2	4,3	21,2	8,8	
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4,25	10	87,5	22	№124
2	Фрикадельки мясные	100/30	17,9	17,5	18,2	304,4	0	№469
3	Рагу овощное	180	4,9	17,5	26,2	281	13,2	№541
4	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,81	142	2	№631
5	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,0	
6	Хлеб пеклеванный	120	5,4	1,4	32,6	174,0	0,0	
Полдник								
1	Фрукт свежий (яблоко, апельсин, банан)	200	0,8	0,8	19,6	94	20	№338/2011
2	Кондитерские изделия	40	3,6	19,2	28,0	208,0	2,96	
3	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышлен. производ)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	3,7	№707
Ужин								
1	Зразы рыбные рубленые	100	9,75	15,3	14,4	234	1,1	№237/2011
2	Картофель отварной	180	3,6	9,2	28,7	218	25,2	№518
3	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,1	0	24,2	93	12	№699
4	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,0	
2-й ужин								
1	Сдоба обыкновенная	75	5,9	3,6	35,4	196,5	0,00	№766
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,87	6,4	13,1	117	2	№698
Итого			88,91	115,89	436,75	2995,85	115,56	

Зав производством _____



Утверждаю _____

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

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины С	Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У			
10-й день								
Завтрак								
1	Яйцо вареное вкрутую	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0	0,00	№337
2	Каша молочная манная жидкая	200	5,4	7,3	24,3	184,6	1,2	№311
3	Чай с лимоном	200/15/8	0,3	0	15,2	60	3	№686
5	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,0	
Обед								
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	0,8	0,2	4,3	21,2	8,8	
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	106	11	№110
3	Макаронник с мясом	200	22,7	25	41,3	499	0	№479
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	№639
5	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,0	
6	Хлеб пеклеванный	120	5,4	1,4	32,6	174,0	0,0	
Полдник								
1	Кондитерские изделия	40	3,6	19,2	28,0	208,0	2,96	
2	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышлен. производ)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	3,7	№707
3	Фрукт свежий (яблоко, апельсин, банан)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	№338/2011
Ужин								
1	Запеканка из творога с морковью со сметаной	200/20	26,6	24	30,1	442	1,9	№224/2011
2	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0	15	58	0	№685
3	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,0	
2-й ужин								
1	Булочка Дорожная	75	5,4	11,1	42,0	291,0	0,00	№770
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,87	6,4	13,1	117	2	№698
Итого			95,8	107,6	387,8	2832,6	49,6	

Зав производством _____

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

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины С	Номер по сборнику рецептов
			Б	Ж	У			
11-й день								
Завтрак								
1	Сыр Российский	20	5	5	6,5	80	0	№97
2	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба"	200	5,5	10,2	42,2	273	0,9	№175/2011
3	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	1	№692
4	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,0	
Обед								
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	0,8	0,2	4,3	21,2	8,8	
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,88	2,5	21	120	8	№140
3	Жаркое по-домашнему	200	17,9	9,9	20,1	251	6,7	№436
4	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	30,6	118	2	№648
5	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,0	
6	Хлеб пеклеванный	120	5,4	1,4	32,6	174,0	0,0	
Полдник								
1	Фрукт свежий (яблоко, апельсин, банан)	200	0,8	0,8	19,6	94	20	№338/2011
2	Кондитерские изделия	40	3,6	19,2	28,0	208,0	2,96	
3	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышлен. производ)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	3,7	№707
Ужин								
1	Рыба тушеная в томате с овощами	100/100	21,2	10,8	11,2	230	6	№374
2	Рис отварной	180	4,6	7,4	46,3	274	0	№511
3	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0	15	58	0	№685
4	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,0	
2-й ужин								
1	Булочка Веснушка	75	5,7	4,7	42,3	235,5	0	№773
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,87	6,4	13,1	117	2	№698
Итого			92,19	82,44	437,64	2774,95	62,06	

Зав производством _____



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

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины С	Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У			
12-й день								
Завтрак								
1	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	0	№96
2	Суп молочный с крупой (геркулесовой)	250	6,6	8,6	18,3	176	1	№161
3	Чай с молоком или сливками (молоко)	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33	№378/2011
4	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,0	
Обед								
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	0,8	0,2	4,3	21,2	8,8	
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	9,17	5,42	17,94	157,51	11,36	№137
3	Котлеты рубленые с белокачаной капустой	100	12	13,4	10	208	15,1	№455
4	Картофель отварной	180	3,6	9,2	28,7	218	25,2	№518
5	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,81	142	2	№631
6	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,0	
7	Хлеб пеклеванный	120	5,4	1,4	32,6	174,0	0,0	
Полдник								
1	Кондитерские изделия	40	3,6	19,2	28,0	208,0	2,96	
2	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышлен. производ)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	3,7	№707
3	Фрукт свежий (яблоко, апельсин, банан)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	№338/2011
Ужин								
1	Запеканка рисовая с творогом и сметаной	200/10	11,0	15,9	57,0	423,0	0,1	№315
2	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,1	0	24,2	93	12	№699
3	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,0	
2-й ужин								
1	Сдоба обыкновенная	75	5,9	3,6	35,4	196,5	0,00	№766
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,87	6,4	13,1	117	2	№698
Итого			77,56	96,21	418,45	2776,96	100,51	

Зав производством _____


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

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины С	Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У			
13-й день								
Завтрак								
1	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77	0	№96
2	Каша молочная пшеничная вязкая	200	7,8	8,6	40	257	1,2	№302
3	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	1,6	№694
4	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,0	
Обед								
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	0,8	0,2	4,3	21,2	8,8	
2	Суп картофельный с крупой (рисовая)	250	1,75	5,25	16,5	122,5	8	№138
3	Котлеты, биточки, шницели	100	15,9	14,4	16	261	0	№451
4	Рагу овощное	180	4,9	17,5	26,2	281	13,2	№541
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	№639
6	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,0	
7	Хлеб пеклеванный	120	5,4	1,4	32,6	174,0	0,0	
Полдник								
1	Фрукт свежий (яблоко, апельсин, банан)	200	0,8	0,8	19,6	94	20	№338/2011
2	Кондитерские изделия	40	3,6	19,2	28,0	208,0	2,96	
3	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышлен. производ)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	3,7	№707
Ужин								
1	Сосиска отварная	100	11,1	23,9	1,6	266	0	№413
2	Капуста тушеная	180	4,6	8,3	19,3	169	32,4	№534
3	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,2	0	15	58	0	№685
4	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,0	
2-й ужин								
1	Булочка Дорожная	75	5,4	11,1	42,0	291,0	0,00	№770
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,87	6,4	13,1	117	2	№698
Итого			84,87	132,99	420,6	3124,95	93,86	

Зав производством _____



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

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины С	Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У			
14-й день								
Завтрак								
1	Сыр Российский	20	5	5	6,5	80	0	№97
2	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба"	200	5,5	10,2	42,2	273	0,9	№175/2011
3	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	1	№692
4	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,0	
Обед								
1	Овощи отварные, соленые, свежие	100	0,8	0,2	4,3	21,2	8,8	
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	106	11	№110
3	Фрикадельки мясные	100/30	17,9	17,5	18,2	304,4	0	№469
4	Каша гречневая вязкая	180	5,4	8,2	26,9	205	1,2	№302
5	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	30,6	118	2	№648
6	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,0	
7	Хлеб пеклеванный	120	5,4	1,4	32,6	174,0	0,0	
Полдник								
1	Кондитерские изделия	40	3,6	19,2	28,0	208,0	2,96	
2	Сок или Нектар фруктовый в ассортименте (промышлен. производ)	200	1,1	0,0	21,3	88,0	3,7	№707
3	Фрукт свежий (яблоко, апельсин, банан)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	№338/2011
Ужин								
1	Запеканка из творога с морковью со сметаной	200/20	26,6	24	30,1	442	1,9	№224/2011
2	Чай с молоком или сливками (молоко)	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33	№378/2011
3	Хлеб пшеничный	70	3,4	0,9	20,4	108,8	0,0	
2-й ужин								
1	Булочка Веснушка	75	5,7	4,7	42,3	235,5	0	№773
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,87	6,4	13,1	117	2	№698
Итого			98,6	107,9	423,3	2956,9	51,8	

Зав производством _____