

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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1шт	5.4	4.9	0.3	67.1	337	2004
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ №311	250	7.0	9.2	41.8	279.0	311	2004
КАКАО С МОЛОКОМ №382	200	3.8	3.0	24.5	141.1	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.1	0.4	34.0	160.8		
Итого за прием пищи:	565	21.3	17.5	100.6	648.0		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338/2011	200	0.8	0.8	19.0	91.2	338	2011
Итого за прием пищи:	200	0.8	0.8	19.0	91.2		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	1.6	0.1	8.9	42.8		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) №139	250	5.7	4.0	18.9	134.6	139	2004
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №374	100/30	19.4	4.0	3.5	128.1	374	2004
РИС ОТВАРНОЙ №511	180	4.5	6.5	46.7	263.1	511	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	0.4	0.0	20.4	84.0	ТТК №53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	70	4.5	0.6	28.8	138.5		
Итого за прием пищи:	980	39.8	15.5	151.5	905.9		
Ужин							
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №469	100/30	15.6	25.0	16.6	354.0	469	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516	200	7.5	5.9	45.2	262.6	516	2004
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №685	200	0.2	0.0	15.0	60.5	685	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.1	0.4	34.0	160.8		
Итого за прием пищи:	600	28.4	31.3	110.8	837.9		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР) №698	180	5.0	4.4	7.0	92.5	698	2004
САХАР ПОРЦИЯ	5	0.0	0.0	4.9	19.4		
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7		
Итого за прием пищи:	215	7.3	5.3	26.9	189.6		
Всего за день:		97.6	70.4	408.8	2,672.6		

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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302	250	6.8	9.1	54.1	326.7	302	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/10/10	4.6	10.5	14.7	171.4	3	2004
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2.3	1.3	25.9	123.5	692	2004
БАТОН	60	4.6	1.8	30.1	155.4		
Итого за прием пищи:	560	18.3	22.7	124.8	777.0		
II Завтрак							
ПЛОШКА (СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ) №766	50	3.8	2.2	27.5	149.0	766	2004
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ) №707	180	0.9	0.2	17.7	80.3	707	2004
Итого за прием пищи:	230	4.7	2.4	45.2	229.3		
Обед							
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ) №101	100	1.9	9.2	8.0	123.2	101	2004
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	250	1.9	3.7	11.0	85.4	135	2004
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ №451	100	14.9	15.2	13.8	251.5	451	2004
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ №520	180	3.8	5.6	25.7	167.7	520	2004
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК №51	200	0.4	0.1	21.5	88.5	ТТК №51	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4.5	0.6	28.8	138.5		
Итого за прием пищи:	950	31.1	34.7	133.1	969.6		
Ужин							
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) №208/596	250/50	23.2	16.2	62.5	490.9	208/596	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200/15/5	0.2	0.0	15.2	62.1	686	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.9	0.5	38.9	183.8		
Итого за прием пищи:	600	29.3	16.7	116.6	736.8		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА) №698	180	5.0	4.4	7.4	94.3	698	2004
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7		
Итого за прием пищи:	210	7.3	5.3	22.4	172.0		
Всего за день:		90.7	81.8	442.1	2,884.7		

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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302	250	9.5	10.4	53.5	345.9	302	2004
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	40/10/50	3.3	7.3	51.1	277.3	2	2004
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (МОЛОКО) №378	200	1.7	1.3	17.3	86.7	378	2011
Итого за прием пищи:	550	14.5	19.0	121.9	709.9		
II Завтрак							
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ №738	50	3.0	3.1	19.6	118.8	738	2004
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА ТТК №50	200	0.6	0.2	18.7	89.0	ТТК №50	
Итого за прием пищи:	250	3.6	3.3	38.3	207.8		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	1.6	0.1	8.9	42.8		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №133	250	2.4	2.2	19.4	108.0	133	2004
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №499	100	14.3	20.4	12.9	292.1	498	2004
РАГУ ОВОЩНОЕ №541	180	3.6	7.6	20.5	169.7	541	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200	0.1	0.1	14.2	59.2	ТТК №52	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	70	4.5	0.6	28.8	138.5		
Итого за прием пищи:	950	30.2	31.3	129.0	925.1		
Ужин							
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ №390	100	13.1	6.1	6.7	132.1	390	2004
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (рисовая) №166	200	5.3	5.5	52.9	281.9	166	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК №54	200	0.1	0.0	16.7	69.5	ТТК №54	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.1	0.4	34.0	160.8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30	1.9	0.3	12.3	59.4		
Итого за прием пищи:	600	25.5	12.3	122.6	703.7		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (СНЕЖОК) №698	180	4.8	4.4	18.8	137.9	698	2004
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7		
Итого за прием пищи:	210	7.1	5.3	33.8	215.6		
Всего за день:		80.9	71.2	445.6	2,762.1		

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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ №311	250	7.0	9.2	41.8	279.0	311	2004
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1штг	5.4	4.9	0.3	67.1	337	2004
КАКАО С МОЛОКОМ №382	200	3.8	3.0	24.5	141.1	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.1	0.4	34.0	160.8		
Итого за прием пищи:	565	21.3	17.5	100.6	648.0		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №341	200	1.7	0.4	15.7	83.4	341	2011
Итого за прием пищи:	200	1.7	0.4	15.7	83.4		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	1.6	0.1	8.9	42.8		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №124	250	1.7	3.7	8.7	75.7	124	2004
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №469	100/30	15.6	25.0	16.6	354.0	469	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ №302	180	5.2	5.7	23.8	166.3	302	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	0.4	0.0	20.4	84.0	ТТК №53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4.5	0.6	28.8	138.5		
Итого за прием пищи:	980	32.7	35.4	131.5	976.1		
Ужин							
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ) №101	100	1.9	9.2	8.0	123.2	101	2004
МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ №479	200	18.9	15.2	47.2	402.7	479	2004
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0.2	0.0	15.0	60.5	685	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.1	0.4	34.0	160.8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30	1.9	0.3	12.3	59.4		
Итого за прием пищи:	600	28.0	25.1	116.5	806.6		
Ужин 2							
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	20/15	1.6	0.1	19.2	82.4	2	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200/15/5	0.2	0.0	15.2	62.1	686	2004
Итого за прием пищи:	255	1.8	0.1	34.4	144.5		
Всего за день:		85.5	78.5	398.7	2,658.6		

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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ) №101	100	1.9	9.2	8.0	123.2	101	2004
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №340	200	19.9	27.9	3.8	346.1	340	2004
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2.3	1.3	25.9	123.5	692	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2.3	7.5	14.7	135.0	1	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9		
Итого за прием пищи:	580	29.4	46.1	71.9	819.7		
II Завтрак							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ №769	50	3.7	5.7	29.1	184.9	769	2004
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ) №707	180	0.9	0.2	17.7	80.3	707	2004
Итого за прием пищи:	230	4.6	5.9	46.8	265.2		
Обед							
ИКРА МОРКОВНАЯ №78	100	2.5	7.9	12.6	133.6	78	2004
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	250	1.9	3.7	11.0	85.4	135	2004
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом томатным №461/363К	100/30	14.4	18.3	16.3	287.4	461/363К	2004/2016
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ №302	180	4.8	5.7	27.7	180.5	302	2004
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №647	200	0.1	0.0	28.2	110.3	647	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4.5	0.6	28.8	138.5		
Итого за прием пищи:	980	31.9	36.5	148.9	1,050.5		
Ужин							
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №488	280	23.5	30.7	19.7	450.0	488	2004
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №685	200	0.2	0.0	15.0	60.5	685	2004
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3.9	0.5	24.6	118.7		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.5	0.4	29.2	137.8		
Итого за прием пищи:	600	32.1	31.6	88.5	767.0		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР) №698	180	5.0	4.4	7.0	92.5	698	2004
САХАР ПОРЦИЯ	5	0.0	0.0	4.9	19.4		
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7		
Итого за прием пищи:	215	7.3	5.3	26.9	189.6		
Всего за день:		105.3	125.4	383.0	3,092.0		

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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302	250	9.5	10.4	53.5	345.9	302	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/10/10	4.6	10.5	14.7	171.4	3	2004
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0.2	0.0	15.0	60.5	685	2004
БАТОН	60	4.6	1.8	30.1	155.4		
Итого за прием пищи:	560	18.9	22.7	113.3	733.2		
II Завтрак							
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИЙ С КАПУСТОЙ №738	50	3.3	3.5	17.1	114.0	738	2004
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА ТТК №50	180	0.5	0.2	16.7	80.0	ТТК №50	
Итого за прием пищи:	230	3.8	3.7	33.8	194.0		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	1.6	0.1	8.9	42.8		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №140	250	2.8	2.2	19.9	111.7	140	2004
СИЧЕНИКИ РЯБУШКА ТТК №34	100	13.9	18.2	15.6	281.3	ТТК №34	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №518	180	3.5	5.0	28.6	173.1	518	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200	0.1	0.1	14.2	59.2	ТТК №52	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4.5	0.6	28.8	138.5		
Итого за прием пищи:	950	30.1	26.5	140.3	921.4		
Ужин							
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) №315/596	250/50	15.1	12.0	81.2	493.7	315/596	2004
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (МОЛОКО) №378/2011	200	1.7	1.3	17.3	86.7	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7.4	0.6	48.7	229.7		
Итого за прием пищи:	600	24.2	13.9	147.2	810.1		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА) №698	180	5.0	4.4	7.4	94.3	698	2004
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7		
Итого за прием пищи:	210	7.3	5.3	22.4	172.0		
Всего за день:		84.3	72.1	457.0	2,830.7		

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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГЕРКУЛЕСОВОЙ) №161	300	6.4	6.4	19.7	163.1	161	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1/2011	40/10	3.1	7.5	19.6	158.0	1	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №382	200	3.8	3.0	24.5	141.1	382	2011
Итого за прием пищи:	550	13.3	16.9	63.8	462.2		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	200	0.8	0.8	19.0	91.2	338	2011
Итого за прием пищи:	200	0.8	0.8	19.0	91.2		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	1.6	0.1	8.9	42.8		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №133	250	2.4	2.2	19.4	108.0	133	2004
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ №451	100	14.9	15.2	13.8	251.5	451	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ №302	180	5.2	5.7	24.1	167.6	302	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	0.4	0.0	20.4	84.0	ТТК №53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	70	4.5	0.6	28.8	138.5		
Итого за прием пищи:	950	32.7	24.1	139.7	907.2		
Ужин							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ №78	100	2.7	7.9	14.1	139.2	78	2004
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №492	200	20.4	25.3	36.5	454.9	492	2004
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0.2	0.0	15.0	60.5	685	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.1	0.4	34.0	160.8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30	1.9	0.3	12.3	59.4		
Итого за прием пищи:	600	30.3	33.9	111.9	874.8		
Ужин 2							
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	20/15	1.6	0.1	19.2	82.4	2	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200/15/5	0.2	0.0	15.2	62.1	686	2004
Итого за прием пищи:	255	1.8	0.1	34.4	144.5		
Всего за день:		78.9	75.8	368.8	2,479.9		

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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1штг	5.4	4.9	0.3	67.1	337	2004
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	250	6.9	9.6	43.2	287.0	175	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2.3	1.3	25.9	123.5	692	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.1	0.4	34.0	160.8		
Итого за прием пищи:	565	19.7	16.2	103.4	638.4		
II Завтрак							
ПЛОШКА (СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ) №766	50	3.8	2.2	27.5	149.0	766	2004
СОК ФРУКТОВЫЙ (МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ) №707	180	0.5	0.0	28.8	118.7	707	2004
Итого за прием пищи:	230	4.3	2.2	56.3	267.7		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	1.6	0.1	8.9	42.8		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) №139	250	5.7	4.0	18.9	134.9	139	2004
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ ТТК №48	180	28.6	27.6	19.3	440.8	ТТК №48	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №647	200	0.1	0.0	28.2	110.3	647	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4.5	0.6	28.8	138.5		
Итого за прием пищи:	850	44.2	32.6	128.4	982.1		
Ужин							
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ №218/2011	250	39.4	19.4	38.7	497.2	218	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №596	50	0.9	2.2	6.7	50.8	596	2004
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №685	200	0.2	0.0	15.0	60.5	685	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7.4	0.6	48.7	229.7		
Итого за прием пищи:	600	47.9	22.2	109.1	838.2		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР) №698	180	5.0	4.4	7.0	92.5	698	2004
САХАР ПОРЦИЯ	5	0.0	0.0	4.9	19.4		
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7		
Итого за прием пищи:	215	7.3	5.3	26.9	189.6		
Всего за день:		123.4	78.5	424.1	2,916.0		

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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №160	300	6.9	5.7	25.2	180.8	160	2004
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	30/5/20	2.3	3.7	27.3	149.5	2	2004
КАКАО С МОЛОКОМ №382	200	3.8	3.0	24.5	141.1	382	2011
Итого за прием пищи:	555	13.0	12.4	77.0	471.4		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338/2011	200	0.8	0.8	19.0	91.2	338	2011
Итого за прием пищи:	200	0.8	0.8	19.0	91.2		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	1.6	0.1	8.9	42.8		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №124	250	1.7	3.7	8.7	75.7	124	2004
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №469	100/30	15.6	25.0	16.6	354.0	469	2004
РИС ОТВАРНОЙ №511	180	4.5	6.5	46.7	263.1	511	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200	0.1	0.1	14.2	59.2	ТТК №52	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4.5	0.6	28.8	138.5		
Итого за прием пищи:	980	31.7	36.3	148.2	1,048.1		
Ужин							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ №78	100	2.7	7.9	14.1	139.2	78	2004
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ №390	100	13.1	6.1	6.7	132.1	390	2004
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №518	180	3.5	5.0	28.6	173.1	518	2004
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК №54	200	0.1	0.0	16.7	69.5	ТТК №54	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.1	0.4	34.0	160.8		
Итого за прием пищи:	650	24.5	19.4	100.1	674.7		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (СНЕЖОК) №698	180	4.8	4.4	18.8	137.9	698	2004
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7		
Итого за прием пищи:	210	7.1	5.3	33.8	215.6		
Всего за день:		77.1	74.2	378.1	2,501.0		

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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ №311	250	7.0	9.2	41.8	279.0	311	2004
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/10/10	4.6	10.5	14.7	171.4	3	2004
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200/15/8	0.3	0.0	15.2	63.1	686	2004
БАТОН	40	3.1	1.2	20.0	103.6		
Итого за прием пищи:	563	15.0	20.9	91.7	617.1		
II Завтрак							
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ №738	50	3.0	3.1	19.6	118.8	738	2004
СОК ФРУКТОВЫЙ (АНАНАСОВЫЙ) №707	180	0.5	0.2	20.6	90.8	707	2004
Итого за прием пищи:	230	3.5	3.3	40.2	209.6		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	1.6	0.1	8.9	42.8		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	250	1.9	3.7	11.0	85.4	135	2004
МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ №479	200	18.9	15.2	47.2	402.7	479	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	0.4	0.0	20.4	84.0	ТТК №53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	70	4.5	0.6	28.8	138.5		
Итого за прием пищи:	870	31.0	19.9	140.6	868.2		
Ужин							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ №224/2011	250	30.0	25.5	59.7	593.0	224	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №596	50	0.9	2.2	6.7	50.8	596	2004
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №685	200	0.2	0.0	15.0	60.5	685	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7.4	0.6	48.7	229.7		
Итого за прием пищи:	600	38.5	28.3	130.1	934.0		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА) №698	180	5.0	4.4	7.4	94.3	698	2004
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7		
Итого за прием пищи:	210	7.3	5.3	22.4	172.0		
Всего за день:		95.3	77.7	425.0	2,800.9		

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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ №302	250	9.5	10.4	53.5	345.9	302	2004
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	40/10/50	3.3	7.3	51.1	277.3	2	2004
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2.3	1.3	25.9	123.5	692	2004
Итого за прием пищи:	550	15.1	19.0	130.5	746.7		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) №341/2011	200	1.7	0.4	15.7	83.4	341	2011
Итого за прием пищи:	200	1.7	0.4	15.7	83.4		
Обед							
ИКРА МОРКОВНАЯ №78	100	2.5	7.9	12.6	133.6	78	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №140	250	2.8	2.2	19.9	111.7	140	2004
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №374	100/100	20.6	10.8	11.1	225.9	374	2004
РИС ОТВАРНОЙ №511	180	4.6	6.6	47.0	264.7	511	2004
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №647	200	0.1	0.0	28.2	110.3	647	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4.5	0.6	28.8	138.5		
Итого за прием пищи:	1050	38.8	28.4	171.9	1,099.5		
Ужин							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	1.6	0.1	8.9	42.8		
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ ТТК №48	200	31.8	30.6	21.4	489.4	ТТК №48	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200	0.2	0.0	15.0	60.5	685	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.1	0.4	34.0	160.8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30	1.9	0.3	12.3	59.4		
Итого за прием пищи:	600	40.6	31.4	91.6	812.9		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР) №698	180	5.0	4.4	7.0	92.5	698	2004
САХАР ПОРЦИЯ	5	0.0	0.0	4.9	19.4		
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7		
Итого за прием пищи:	215	7.3	5.3	26.9	189.6		
Всего за день:		103.5	84.5	436.6	2,932.1		

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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГЕРКУЛЕСОВОЙ) №161	300	6.4	6.4	19.6	162.4	161	2004
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	30/10/20	2.4	7.3	27.3	181.5	2	2004
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (МОЛОКО) №378	200	1.7	1.3	17.3	86.7	378	2011
Итого за прием пищи:	560	10.5	15.0	64.2	430.6		
II Завтрак							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ №769	50	3.7	5.7	29.1	184.9	769	2004
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №685	200	0.2	0.0	15.0	60.5	685	2004
Итого за прием пищи:	250	3.9	5.7	44.1	245.4		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	1.6	0.1	8.9	42.8		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №124	250	1.7	3.7	8.7	75.7	124	2004
СИЧЕНИКИ РЯБУШКА ТТК №34	100	13.9	18.2	15.6	281.3	ТТК №34	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №518	180	3.5	5.0	28.6	173.1	518	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200	0.1	0.1	14.2	59.2	ТТК №52	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4.5	0.6	28.8	138.5		
Итого за прием пищи:	950	29.0	28.0	129.1	885.4		
Ужин							
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ №315	250	14.2	9.8	74.5	442.9	315	2004
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №596	50	0.9	2.2	6.7	50.8	596	2004
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК №54	200	0.1	0.0	16.7	69.5	ТТК №54	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7.4	0.6	48.7	229.7		
Итого за прием пищи:	600	22.6	12.6	146.6	792.9		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА) №698	180	5.0	4.4	7.4	94.3	698	2004
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7		
Итого за прием пищи:	210	7.3	5.3	22.4	172.0		
Всего за день:		73.3	66.6	406.4	2,526.3		

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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ) №101	100	1.9	9.2	8.0	123.2	101	2004
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №340	200	19.9	27.9	3.8	346.1	340	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1/2011	40/10	3.1	7.5	19.6	158.0	1	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №382	200	3.8	3.0	24.5	141.1	382	2011
Итого за прием пищи:	550	28.7	47.6	55.9	768.4		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338/2011	200	0.8	0.8	19.0	91.2	338	2011
Итого за прием пищи:	200	0.8	0.8	19.0	91.2		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	1.6	0.1	8.9	42.8		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) №139	250	5.7	4.0	18.9	134.9	139	2004
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ №451	100	14.9	15.2	13.8	251.5	451	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516	180	6.7	5.3	40.7	236.2	516	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	0.4	0.0	20.4	84.0	ТТК №53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4.5	0.6	28.8	138.5		
Итого за прием пищи:	950	37.5	25.5	155.8	1,002.7		
Ужин							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ №78	100	2.7	7.9	14.1	139.2	78	2004
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ №482	200	30.9	27.0	30.3	487.0	482	2004
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №685	200	0.2	0.0	15.0	60.5	685	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.1	0.4	34.0	160.8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30	1.9	0.3	12.3	59.4		
Итого за прием пищи:	600	40.8	35.6	105.7	906.9		
Ужин 2							
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (МОЛОКО) №378	200	1.7	1.3	17.3	86.7	378	2011
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	20/15	1.6	0.1	19.2	82.4	2	2004
Итого за прием пищи:	235	3.3	1.4	36.5	169.1		
Всего за день:		111.1	110.9	372.9	2,938.3		

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							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №175	250	6.9	9.6	43.2	287.0	175	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/10/10	4.6	10.5	14.7	171.4	3	2004
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200	2.3	1.3	25.9	123.5	692	2004
БАТОН	60	4.6	1.8	30.1	155.4		
Итого за прием пищи:	560	18.4	23.2	113.9	737.3		
II Завтрак							
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИЙ С КАПУСТОЙ №738	50	3.3	3.5	17.1	114.0	738	2004
СОК ФРУКТОВЫЙ (АНАНАСОВЫЙ) №707	180	0.5	0.2	20.6	90.8	707	2004
Итого за прием пищи:	230	3.8	3.7	37.7	204.8		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100	1.6	0.1	8.9	42.8		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	250	1.9	3.7	11.0	85.4	135	2004
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом томатным №461/363К	100/30	14.4	18.3	16.3	287.4	461/363К	2004/2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ №302	180	5.2	5.7	23.8	166.3	302	2004
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №647	200	0.1	0.0	28.2	110.3	647	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4.5	0.6	28.8	138.5		
Итого за прием пищи:	980	31.4	28.7	141.3	945.5		
Ужин							
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) №208/596	250/50	23.2	16.2	62.5	490.9	208/596	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (МОЛОКО) №378/2011	200	1.7	1.3	17.3	86.7	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7.4	0.6	48.7	229.7		
Итого за прием пищи:	600	32.3	18.1	128.5	807.3		
Ужин 2							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (СНЕЖОК) №698	180	4.8	4.4	18.8	137.9	698	2004
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7		
Итого за прием пищи:	210	7.1	5.3	33.8	215.6		
Всего за день:		93.0	79.0	455.2	2,910.5		
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ							
Итого		б	ж	уг	ккал		
Итого за период		1,299.9	1,286.6	5,802.3	38,905.7		
Среднее значение за период		92.9	91.9	414.5	2779.0		

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

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

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

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи принт, 2011. - 584с.