

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

1 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ	250					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10					Сборник рецептур или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	1 шт					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	624	24,6	26,9	94,9	679,3	
Обед						
ЗАКУСКА (салаты, овощи по сезону и т.д.)	100					Сборник рецептур или ТТК
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250					Сборник рецептур или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	870	38,4	46,0	146,2	1 032,8	
Всего за день:		63,0	72,9	241,1	1 712,1	

* Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п. 8.1.7. ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

2 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ЯЧНЕВАЯ	250					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/10/10					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептур или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	760	19,4	19,6	112,0	682,5	
Обед						
ЗАКУСКА (салаты, овощи по сезону и т.д.)	100					Сборник рецептур или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250					Сборник рецептур или ТТК
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	200					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	870	36,2	49,3	143,2	1 065,6	
Всего за день:		55,6	68,9	255,2	1 748,1	

* Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п. 8.1.7. ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

3 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	40/10/50					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ЯБЛОКОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	550	18,1	20,7	108,5	654,5	
Обед						
ЗАКУСКА (салаты, овощи по сезону и т.д.)	100					Сборник рецептур или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250					Сборник рецептур или ТТК
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100					Сборник рецептур или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	930	31,5	33,4	137,5	963,7	
Всего за день:		49,5	54,1	246,0	1 618,1	

* Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п. 8.1.7. ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

4 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ТВОРОЖНОЕ БЛЮДО (запеканка, каша молочная, вареники и т.д.)	250					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	560	16,1	17,4	101,6	625,3	Сборник рецептур или ТТК
Обед						Сборник рецептур или ТТК
ЗАКУСКА (салаты, овощи по сезону и т.д.)	100					Сборник рецептур или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					Сборник рецептур или ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30					Сборник рецептур или ТТК
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	980	40,5	36,6	152,9	1 039,9	
Всего за день:		56,5	54,0	254,5	1 665,2	

* Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п. 8.1.7. ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

5 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЗАКУСКА (салаты, овощи по сезону и т.д.)	100					Сборник рецептов или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	200					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10					Сборник рецептов или ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	580	32,2	46,3	93,8	802,6	
Обед						
ЗАКУСКА (салаты, овощи по сезону и т.д.)	100					Сборник рецептов или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					Сборник рецептов или ТТК
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	200					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	870	27,1	35,5	128,7	928,7	
Всего за день:		59,3	81,8	222,5	1 731,3	

* Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п. 8.1.7. ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

6 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	1 шт					Сборник рецептов или ТТК
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250					Сборник рецептов или ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	584	25,9	17,8	109,0	694,8	
Обед						
ЗАКУСКА (салаты, овощи по сезону и т.д.)	100					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					Сборник рецептов или ТТК
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	200					Сборник рецептов или ТТК
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	850	30,4	40,6	144,4	1 018,7	
Всего за день:		56,3	58,4	253,4	1 713,5	

* Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п. 8.1.7. ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

7 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	250					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	40/10/50					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	550	16,0	24,2	107,1	610,8	
Обед						
ЗАКУСКА (салаты, овощи по сезону и т.д.)	100					Сборник рецептур или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					Сборник рецептур или ТТК
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100					Сборник рецептур или ТТК
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С ОВОЩАМИ	180					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	950	35,3	30,7	139,5	927,2	
Всего за день:		51,3	54,9	246,6	1 538,0	

* Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п. 8.1.7. ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

8 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ	250					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/10/10					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ЯБЛОКОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	550	18,0	18,6	83,2	550,3	
Обед						
ЗАКУСКА (салаты, овощи по сезону и т.д.)	100					Сборник рецептур или ТТК
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250					Сборник рецептур или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	870	38,1	48,8	133,9	1 016,5	
Всего за день:		56,1	67,4	217,1	1 566,8	

* Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п. 8.1.7. ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

9 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	40/10/50					Сборник рецептур или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	1 шт					Сборник рецептур или ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	614	30,3	31,9	116,3	829,0	
Обед						
ЗАКУСКА (салаты, овощи по сезону и т.д.)	100					Сборник рецептур или ТТК
СУП С КЛЕЦКАМИ	250					Сборник рецептур или ТТК
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	200					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	870	36,5	47,0	154,2	1 078,7	
Всего за день:		66,8	78,9	270,5	1 907,7	

* Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п. 8.1.7. ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

10 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	250					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/10/10					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	700	16,6	16,9	96,1	588,5	
Обед						
ЗАКУСКА (салаты, овощи по сезону и т.д.)	100					Сборник рецептур или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					Сборник рецептур или ТТК
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100					Сборник рецептур или ТТК
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	950	41,6	36,7	140,3	1 027,8	
Всего за день:		58,2	53,6	236,4	1 616,3	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ				
Итого	б	ж	у	ккал
Итого за период	572,6	644,9	2 443,3	16 817,0
Среднее значение за период	57,3	64,5	244,3	1681,7

* Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п. 8.1.7. ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 177207672783977166131780821922435929425640268011

Владелец Нусерова Анастасия Владимировна

Действителен с 30.09.2026 по 30.09.2027