



Директор ООО «Славия»
 И.И. Кузнецова
 00.08.2018



И.И. Кузнецова/

Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 7-11 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Яйцо вареное вкрутую	1шт					Сборник рецептур или ТТК
Каша молочная манная жидкая с маслом	200					Сборник рецептур или ТТК
Какао с молоком	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	60					
Итого за прием пищи:	505	19,4	15,8	87,6	570,5	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	60					
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200					Сборник рецептур или ТТК
Рыба, тушеная в томате с овощами	90/30					Сборник рецептур или ТТК
Рис отварной	150					Сборник рецептур или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеванный	50					
Итого за прием пищи:	830	34,5	27,6	128,2	833,9	
Полдник						
Фрукты свежие (яблоко)	200					Сборник рецептур или ТТК
Напиток лимонный	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	400	0,9	0,8	35,7	160,7	
Ужин						
Фрикадельки мясные в соусе	90/30					Сборник рецептур или ТТК
Макаронные изделия отварные (рожки)	150					Сборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	520	18,1	24,1	90,7	653,6	
Ужин 2						
Кисломолочный продукт (кефир)	180					Сборник рецептур или ТТК
Сахар порция	5					
Батон	30					
Итого за прием пищи:	215	7,3	5,3	26,9	189,6	
Всего за день:		80,2	78,9	369,1	2 408,3	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная рисовая вязкая с маслом	200					Сборник рецептур или ТТК
Бутерброд с сыром	30/10/10					Сборник рецептур или ТТК
Кофейный напиток на молоке	200					Сборник рецептур или ТТК
Батон	50					
Итого за прием пищи:	500	16,2	20,7	109,2	685,7	
Обед						
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	60					Сборник рецептур или ТТК
Суп из овощей	200					Сборник рецептур или ТТК
Котлеты, биточки, шницели	90					Сборник рецептур или ТТК
Картофельное пюре с маслом	150					Сборник рецептур или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеванный	80					
Итого за прием пищи:	830	24,8	28,4	132,6	884,0	
Полдник						
Кекс столичный	100					Сборник рецептур или ТТК
Сок фруктовый (яблочный)	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	300	7,2	19,6	79,0	529,2	
Ужин						
Лапшевник с творогом с соусом молочным (сладким)	180/50					Сборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром и лимоном	200/15/5					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	500	20,8	12,3	86,0	541,1	
Ужин 2						
Кисломолочный продукт (ряженка)	180					Сборник рецептур или ТТК
Батон	30					
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,4	172,0	
Всего за день:		76,9	86,3	429,3	2 812,0	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная пшеничная вязкая с маслом	200					Сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с повидлом	40/10/50					Сборник рецептов или ТТК
Чай с молоком или сливками (молоко)	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	500	12,6	17,0	111,3	640,8	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	60					
Суп картофельный	200					Сборник рецептов или ТТК
Котлета из говядины с капустой	90					Сборник рецептов или ТТК
Рагу овощное	150					Сборник рецептов или ТТК
Компот из свежих плодов	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеванный	70					
Итого за прием пищи:	820	28,2	30,5	117,5	717,1	
Полдник						
Плюшка (сдоба обыкновенная)	100					Сборник рецептов или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	300	8,4	4,9	77,5	393,9	
Ужин						
Котлета рыбная Любительская	90					Сборник рецептов или ТТК
Каша рассыпчатая с овощами (рисовая)	150					Сборник рецептов или ТТК
Напиток лимонный	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	60					
Итого за прием пищи:	500	16,9	14,2	96,9	585,8	
Ужин 2						
Кисломолочный продукт (снежок)	180					Сборник рецептов или ТТК
Батон	30					
Итого за прием пищи:	210	7,1	5,3	33,8	215,6	
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)						
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция	200					Сборник рецептов или ТТК

Всего за день:	77,0	79,0	439,6	2 675,2
-----------------------	-------------	-------------	--------------	----------------

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная манная жидкая с маслом	200					Сборник рецептов или ТТК
Яйцо вареное вкрутую	1шт					Сборник рецептов или ТТК
Какао с молоком	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	60					
Итого за прием пищи:	505	19,4	15,8	87,6	570,5	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	60					
Щи из свежей капусты с картофелем	200					Сборник рецептов или ТТК
Фрикадельки мясные в соусе	90/30					Сборник рецептов или ТТК
Каша гречневая вязкая	150					Сборник рецептов или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеванный	50					
Итого за прием пищи:	830	22,7	27,9	114,9	803,9	
Полдник						
Фрукты свежие (апельсин)	200					Сборник рецептов или ТТК
Кисель из повидла	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	400	1,8	0,4	43,9	193,7	
Ужин						
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	100					Сборник рецептов или ТТК
Макаронник с печеню	150					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром каркаде	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	60					
Итого за прием пищи:	510	18,6	24,5	90,2	656,3	
Ужин 2						
Бутерброд с повидлом	20/15					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром и лимоном	200/15/5					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	255	1,8	0,1	34,4	144,5	
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)						

Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция	200					Сборник рецептов или ТТК
Всего за день:		76,9	78,9	371,0	2 368,9	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	100					Сборник рецептов или ТТК
Омлет натуральный	150					Сборник рецептов или ТТК
Кофейный напиток на молоке	200					Сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с маслом	30/10					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	30					
Итого за прием пищи:	520	23,7	39,2	66,0	709,6	
Обед						
Икра морковная	60					Сборник рецептов или ТТК
Суп из овощей	200					Сборник рецептов или ТТК
Тефтели (1-й вариант) с соусом	90/30					Сборник рецептов или ТТК
Каша пшеничная вязкая	150					Сборник рецептов или ТТК
Кисель из повидла	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеванный	40					
Итого за прием пищи:	820	22,0	25,0	125,9	813,8	
Полдник						
Ватрушка с повидлом	100					Сборник рецептов или ТТК
Сок фруктовый (яблочный)	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	300	7,4	3,1	82,4	392,4	
Ужин						
Птица, тушенная в соусе с овощами	230					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	40					
Хлеб пеклеванный	30					
Итого за прием пищи:	500	20,9	19,6	70,3	540,6	
Ужин 2						
Кисломолочный продукт (кефир)	180					Сборник рецептов или ТТК
Сахар порция	5					
Батон	30					
Итого за прием пищи:	215	7,3	5,3	26,9	189,6	
Всего за день:		81,3	92,2	371,5	2 646,0	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная пшеничная вязкая с маслом	200					Сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с сыром	30/10/10					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром каркаде	200					Сборник рецептов или ТТК
Батон	50					
Итого за прием пищи:	500	16,3	20,4	97,7	638,2	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	60					
Суп картофельный с макаронными изделиями	200					Сборник рецептов или ТТК
Котлета из говядины с капустой	90					Сборник рецептов или ТТК
Картофель отварной с маслом	150					Сборник рецептов или ТТК
Компот из свежих плодов	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеванный	70					
Итого за прием пищи:	820	28,4	27,9	124,6	722,8	
Полдник						
Плюшка (сдоба обыкновенная)	100					Сборник рецептов или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	300	8,4	4,9	77,5	393,9	
Ужин						
Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным (сладким)	200/50					Сборник рецептов или ТТК
Чай с молоком или сливками (молоко)	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	500	17,7	11,6	107,8	606,6	
Ужин 2						
Кисломолочный продукт (ряженка)	180					Сборник рецептов или ТТК
Батон	30					
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,4	172,0	
Всего за день:		78,0	79,0	355,2	2 278,1	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

Завтрак						
Суп молочный с крупой (геркулесовой)	250					Сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с маслом	40/10					Сборник рецептов или ТТК
Какао с молоком	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	500	12,1	15,9	60,4	435,0	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	60					
Суп картофельный	200					Сборник рецептов или ТТК
Котлеты, биточки, шницели	90					Сборник рецептов или ТТК
Каша гречневая вязкая	150					Сборник рецептов или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеванный	70					
Итого за прием пищи:	820	25,5	21,8	133,2	829,6	
Полдник						
Фрукты свежие (яблоко)	200					Сборник рецептов или ТТК
Напиток лимонный	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	400	0,9	0,8	35,7	160,7	
Ужин						
Икра свекольная	100					Сборник рецептов или ТТК
Плов из птицы	150					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром каркаде	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	500	17,1	28,2	81,4	648,3	
Ужин 2						
Бутерброд с повидлом	20/15					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром и лимоном	200/15/5					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	255	1,8	0,1	34,4	144,5	
Всего за день:		77,0	78,9	345,1	2 218,1	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Яйцо вареное вкрутую	1 шт					Сборник рецептов или ТТК
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом	200					Сборник рецептов или ТТК
Кофейный напиток на молоке	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	60					
Итого за прием пищи:	505	17,8	14,4	90,1	559,5	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	60					
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200					Сборник рецептов или ТТК
Тефтели (1-й вариант) с соусом ТТК №65	90/30					Сборник рецептов или ТТК
Макаронные изделия отварные (рожки) №516	150					Сборник рецептов или ТТК
Кисель из повидла	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеванный	70					
Итого за прием пищи:	850	27,9	20,3	153,1	902,9	
Полдник						
Ватрушка с повидлом	100					Сборник рецептов или ТТК
Сок фруктовый (мультифруктовый)	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	300	7,0	2,9	94,8	435,1	
Ужин						
Вареники ленивые отварные	200					Сборник рецептов или ТТК
Соус молочный (сладкий)	50					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	500	36,3	18,1	77,0	623,6	
Ужин 2						
Кисломолочный продукт (кефир)	180					Сборник рецептов или ТТК
Батон	30					
Сахар порция	5					
Итого за прием пищи:	215	7,3	5,3	26,9	189,6	
Всего за день:		92,2	78,9	408,3	2 591,6	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	250					Сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с повидлом	30/5/20					Сборник рецептов или ТТК
Какао с молоком	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	505	11,7	11,5	72,8	441,3	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	60					
Щи из свежей капусты с картофелем	200					Сборник рецептов или ТТК
Фрикадельки мясные в соусе	90/30					Сборник рецептов или ТТК
Рис отварной	150					Сборник рецептов или ТТК
Компот из свежих плодов	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеванный	70					
Итого за прием пищи:	850	23,1	35,9	135,9	963,4	
Полдник						
Фрукты свежие (яблоко)	200					Сборник рецептов или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	400	1,2	0,9	40,5	179,7	
Ужин						
Икра свекольная	60					Сборник рецептов или ТТК
Котлета рыбная Любительская	90					Сборник рецептов или ТТК
Картофель отварной с маслом	150					Сборник рецептов или ТТК
Напиток лимонный	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	60					
Итого за прием пищи:	560	17,6	19,2	89,5	603,8	
Ужин 2						
Кисломолочный продукт (снежок)	180					Сборник рецептов или ТТК
Батон	30					
Итого за прием пищи:	210	7,1	5,3	33,8	215,6	
Всего за день:		77,7	79,0	372,5	2 403,8	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная манная жидкая с маслом	200					Сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с сыром	30/10/10					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром и лимоном	200/15/8					Сборник рецептов или ТТК
Батон	30					
Итого за прием пищи:	503	12,8	18,8	78,5	535,2	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	60					
Суп из овощей	200					Сборник рецептов или ТТК
Плов из птицы	150					Сборник рецептов или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеванный	70					
Итого за прием пищи:	730	21,5	24,0	115,7	765,2	
Полдник						
Плюшка (сдоба обыкновенная)	100					Сборник рецептов или ТТК
Сок фруктовый (ананасовый)	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	300	8,6	5,0	78,9	406,3	
Ужин						
Запеканка из творога с морковью	200					Сборник рецептов или ТТК
Соус молочный (сладкий)	50					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	500	28,8	23,0	93,6	700,4	
Ужин 2						
Кисломолочный продукт (ряженка)	180					Сборник рецептов или ТТК
Батон	30					
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,4	172,0	
Всего за день:		80,5	78,9	399,1	2 580,1	

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная пшеничная вязкая с маслом	200					Сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с повидлом	40/10/50					Сборник рецептов или ТТК
Кофейный напиток на молоке	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	500	13,2	17,0	119,9	677,6	
Обед						
Икра морковная	60					Сборник рецептов или ТТК
Суп картофельный с макаронными изделиями	200					Сборник рецептов или ТТК
Рыба, тушенная в томате с овощами	90/30					Сборник рецептов или ТТК
Рис отварной	150					Сборник рецептов или ТТК
Кисель из повидла	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеваемый	70					
Итого за прием пищи:	910	33,9	31,1	147,3	937,5	
Полдник						
Фрукты свежие (апельсин)	200					Сборник рецептов или ТТК
Напиток лимонный	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	400	1,8	0,4	32,4	152,9	
Ужин						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	100					
Жаркое по-деревенски	150					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром каркаде	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	500	15,5	19,9	65,9	504,7	
Ужин 2						
Батон	30					
Кисломолочный продукт (кефир)	180					Сборник рецептов или ТТК
Сахар порция	5					
Итого за прием пищи:	215	7,3	5,3	26,9	189,6	
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)						
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция	200					Сборник рецептов или ТТК

Всего за день:	77,7	78,9	392,4	2 462,3
-----------------------	------	------	-------	---------

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Суп молочный с крупой (геркулесовой)	250					Сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с повидлом	30/10/20					Сборник рецептов или ТТК
Чай с молоком или сливками (молоко)	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	510	9,3	14,0	60,8	403,4	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	60					
Щи из свежей капусты с картофелем	200					Сборник рецептов или ТТК
Фрикадельки мясные в соусе	90/30					Сборник рецептов или ТТК
Картофель отварной с маслом	150					Сборник рецептов или ТТК
Компот из свежих плодов	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеванный	70					
Итого за прием пищи:	850	22,2	27,6	120,9	824,3	
Полдник						
Кекс столичный	100					Сборник рецептов или ТТК
Кисель из повидла	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	300	6,3	19,4	87,6	550,3	
Ужин						
Запеканка рисовая с творогом	200					Сборник рецептов или ТТК
Соус молочный (сладкий)	50					Сборник рецептов или ТТК
Напиток лимонный	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	500	16,1	10,3	107,2	589,4	
Ужин 2						
Кисломолочный продукт (ряженка)	180					Сборник рецептов или ТТК
Батон	30					
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,4	172,0	
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)						
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция	200					Сборник рецептов или ТТК

Всего за день:	77,0	79,3	396,3	2 547,6	
-----------------------	-------------	-------------	--------------	----------------	--

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	100					Сборник рецептов или ТТК
Омлет натуральный	150					Сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с маслом	40/10					Сборник рецептов или ТТК
Какао с молоком	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	500	23,8	40,7	54,9	681,3	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	60					
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200					Сборник рецептов или ТТК
Котлеты, биточки, шницели	90					Сборник рецептов или ТТК
Макаронные изделия отварные (рожки)	150					Сборник рецептов или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеванный	70					
Итого за прием пищи:	820	29,3	22,8	146,7	908,2	
Полдник						
Фрукты свежие (яблоко)	200					Сборник рецептов или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	400	1,2	0,9	40,5	179,7	
Ужин						
Икра свекольная	100					Сборник рецептов или ТТК
Запеканка из печени с рисом	150					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Итого за прием пищи:	500	22,7	27,6	77,6	650,2	
Ужин 2						
Чай с молоком или сливками (молоко)	200					Сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с повидлом	20/15					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	235	3,3	1,4	36,5	169,1	
Всего за день:		80,2	84,3	356,0	2 505,1	

14 день

		Пищевые вещества			Энергети-	
--	--	------------------	--	--	-----------	--

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	числовая ценность, ккал	№ рецептуры	
Завтрак							
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом	200					Сборник рецептов или ТТК	
Бутерброд с сыром	30/10/10					Сборник рецептов или ТТК	
Кофейный напиток на молоке	200					Сборник рецептов или ТТК	
Батон	50						
Итого за прием пищи:	500	16,3	21,0	100,4	654,0		
Обед							
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	60						
Суп из овощей	200						Сборник рецептов или ТТК
Тефтели (1-й вариант) с соусом	90/30						Сборник рецептов или ТТК
Каша гречневая вязкая	150						Сборник рецептов или ТТК
Кисель из повидла	200						Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50						
Хлеб пеклеваемый	70						
Итого за прием пищи:	850						23,7
Полдник							
Ватрушка с повидлом	100					Сборник рецептов или ТТК	
Сок фруктовый (ананасовый)	200					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	300					7,0	3,1
Ужин							
Лапшевник с творогом с соусом молочным (сладким)	200/50					Сборник рецептов или ТТК	
Чай с молоком или сливками (молоко)	200					Сборник рецептов или ТТК	
Хлеб пшеничный	50						
Итого за прием пищи:	500					24,0	14,8
Ужин 2							
Кисломолочный продукт (снежок)	180					Сборник рецептов или ТТК	
Батон	30						
Итого за прием пищи:	210					7,1	5,3
Всего за день:		78,1	79,0	445,2	2 679,4		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	1 110,7	1 131,5	5 450,6	35 176,5
Среднее значение за период	79,3	80,8	389,3	2512,6