

Утверждаю: _____
Директор: _____
Капенкина Т.П.

Утверждаю: _____
Директор: _____

Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным трехразовым питанием обучающихся 12-18 лет

1 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ ТТК № 83	250	9,1	11,9	30,8	228,0	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ ТК № 1	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	2004
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ ТТК № 337	1шт	7,9	7,1	0,4	97,5	2004
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК № 241	200	0,2	0,0	15,0	58,0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6	70	5,1	0,4	34,0	160,8	
Итого за прием пищи:	624	24,6	26,9	94,9	679,3	
Обед						
ВИНЕГРЕТ ТТК № 63	100	1,8	4,2	20,5	116,8	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТТК № 204	250	6,2	9,4	15,0	107,0	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК № 67	200	21,8	31,5	37,2	471,7	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК № 53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК № 7	70	4,5	0,6	28,8	138,5	
Итого за прием пищи:	870	38,4	46,0	146,2	1 032,8	
Ужин						
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК № 60	100/30	17,9	21,0	19,3	323,4	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК № 129	200	4,7	9,3	34,9	245,7	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК № 302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6	70	5,1	0,4	34,0	160,8	
Итого за прием пищи:	600	27,9	30,7	103,2	787,9	
Всего за день:		90,9	103,6	344,3	2 500,0	

* 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.



Утверждаю: _____
Директор: _____
Капенкина Т.П.

Утверждаю: _____
Директор: _____

Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным трехразовым питанием обучающихся 12-18 лет

2 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ЯЧНЕВАЯ ТТК № 789	250	9,1	11,9	30,8	228,0	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ ТТК № 380	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК № 302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	
БАТОН ТТК № 178	60	4,6	1,8	30,1	155,4	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) ТТК № 338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Итого за прием пищи:	760	19,4	19,6	112,0	682,5	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ ТТК № 7	100	1,5	7,0	8,2	100,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК № 46	250	2,4	5,3	15,7	121,0	
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ ТТК № 468	200	23,7	36,0	44,7	502,3	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК № 51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК № 7	70	4,5	0,6	28,8	138,5	
Итого за прием пищи:	870	36,2	49,3	143,2	1 065,6	
Ужин						
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ ТТК № 38	100	10,6	18,1	25,9	273,7	
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ ТК № 330	200	14,5	8,1	35,3	247,3	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК № 301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6	100	7,4	0,6	48,7	229,7	
Итого за прием пищи:	600	32,8	26,8	125,1	810,7	
Всего за день:		88,4	95,7	380,3	2 558,8	

* 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.



Утверждаю: _____
Директор: _____
Капенкина Т.П.

Утверждаю: _____
Директор: _____

Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным трехразовым питанием обучающихся 12-18 лет

3 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК № 101	250	13,1	13,3	47,2	334,2	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ ТТК № 127	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ЯБЛОКОМ ТТК № 547	200	0,3	0,1	10,2	43,0	
Итого за прием пищи:	550	18,1	20,7	108,5	654,5	
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ТТК № 4	100	0,8	0,1	1,7	12,7	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТТК № 38	250	1,5	11,0	10,5	147,6	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК № 62	100	14,5	16,2	16,0	258,4	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ТТК № 136	180	6,0	5,2	27,4	173,0	
СОК ФРУКТОВЫЙ (мультифруктовый) ТК № 707	180	0,5	0,0	28,8	118,7	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК № 7	70	4,5	0,6	28,8	138,5	
Итого за прием пищи:	930	31,5	33,4	137,5	963,7	
Ужин						
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК № 100	250/50	21,5	26,0	62,9	447,5	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК № 302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6	100	7,4	0,6	48,7	229,7	
Итого за прием пищи:	600	29,1	26,6	126,6	735,2	
Всего за день:		78,6	80,7	372,6	2 353,3	

* 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.



Утверждаю: _____
Директор: _____
Капенкина Т.П.

Утверждаю: _____
Директор: _____

Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным трехразовым питанием обучающихся 12-18 лет

4 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С ТВОРОГОМ ТТК № 653	250	8,5	9,5	37,9	271,5	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ ТК № 1	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК № 241	200	0,2	0,0	15,0	58,0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6	70	5,1	0,4	34,0	160,8	
Итого за прием пищи:	560	16,1	17,4	101,6	625,3	
Обед						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК № 5	100	1,1	0,1	8,5	40,7	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК № 43	250	5,5	5,7	19,1	163,0	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК № 60	100/30	17,9	21,0	19,3	323,4	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) ТТК № 132	180	7,4	8,9	32,5	175,5	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК № 53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК № 7	70	4,5	0,6	28,8	138,5	
Итого за прием пищи:	980	40,5	36,6	152,9	1 039,9	
Ужин						
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ ТТК № 63	100	11,2	12,0	12,3	186,2	
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ ТТК № 180	200	10,1	16,1	47,6	330,2	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК № 302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6	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	28,5	28,8	121,2	794,6	
Всего за день:		85,0	82,8	375,7	2 459,8	

* 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.



Утверждаю: _____
Директор: _____
Капенкина Т.П.

Утверждаю: _____
Директор: _____

Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным трехразовым питанием обучающихся 12-18 лет

5 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ) ТК № 101	100	1,9	9,2	8,0	123,2	2004
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК № 72	200	20,4	25,2	34,0	332,5	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ ТК № 1	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	2004
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ ТТК № 53	200	4,6	4,2	17,6	120,0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6	40	3,0	0,2	19,5	91,9	
Итого за прием пищи:	580	32,2	46,3	93,8	802,6	
Обед						
ВИНЕГРЕТ ТТК № 63	100	1,8	4,2	20,5	116,8	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК № 47	250	2,0	4,3	10,0	88,0	
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИТТК № 48	200	14,7	26,0	23,6	382,1	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК № 51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК № 7	70	4,5	0,6	28,8	138,5	
Итого за прием пищи:	870	27,1	35,5	128,7	928,7	
Ужин						
ИКРА МОРКОВНАЯ ТТК № 54	100	3,0	3,1	10,0	87,3	
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) мясные с соусом ТТК № 65	100/30	12,5	18,7	19,2	224,6	
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (гарнир) ТТК № 134	180	6,3	8,6	29,3	182,7	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК № 301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК № 7	60	3,9	0,5	24,6	118,7	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6	60	4,5	0,4	29,2	137,8	
Итого за прием пищи:	420	30,5	31,3	127,5	811,1	
Всего за день:		89,8	113,1	350,0	2 542,4	

* 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.



Утверждаю: _____
Директор: _____
Капенкина Т.П.

Утверждаю: _____
Директор: _____

Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным трехразовым питанием обучающихся 12-18 лет

6 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК № 108	250	13,0	11,5	47,5	405,0	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ ТТК № 380	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ЯБЛОКОМ ТТК № 547	200	0,3	0,1	10,2	43,0	
БАТОН ТТК № 178	60	4,6	1,8	30,1	155,4	
Итого за прием пищи:	560	22,6	18,5	104,9	753,2	
Обед						
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ КВАШЕНОЙ ТТК № 3	100	1,7	5,0	2,8	64,8	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТТК № 204	250	6,2	9,4	15,0	107,0	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК № 62	100	14,5	16,2	16,0	258,4	
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ ТК № 330	200	14,5	8,1	35,3	247,3	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК № 52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК № 7	70	4,5	0,6	28,8	138,5	
Итого за прием пищи:	970	45,2	39,7	136,4	990,0	
Ужин						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ ТТК № 7	100	1,5	7,0	8,2	100,5	
МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЫО ТТК № 64	200	29,6	31,3	28,7	552,5	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК № 241	200	0,2	0,0	15,0	58,0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6	70	5,1	0,4	34,0	160,8	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК № 7	30	1,9	0,3	12,3	59,4	
Итого за прием пищи:	600	38,3	39,0	98,2	931,2	
Всего за день:		106,0	97,2	339,5	2 674,4	

* 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.



Утверждаю: _____
Директор: _____
Капенкина Т.П.

Утверждаю: _____
Директор: _____

Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным трехразовым питанием обучающихся 12-18 лет

7 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ЯЧНЕВАЯ ТТК № 789	250	9,1	11,9	30,8	228,0	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ ТТК № 127	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК № 301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	
Итого за прием пищи:	550	14,1	19,2	97,1	565,3	
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ТТК №4	100	0,8	0,1	1,7	12,7	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТТК № 38	250	1,5	11,0	10,5	147,6	
РЫБА С ОВОЩАМИ ТТК № 679	130	20,1	15,9	7,3	155,2	
РИС ОТВАРНОЙ ТТК № 69	180	4,5	13,5	46,8	327,3	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК № 53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК № 7	70	4,5	0,6	28,8	138,5	
Итого за прием пищи:	980	35,5	41,4	139,8	980,1	
Ужин						
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ МЯСНЫЕ ТТК № 61	100	15,9	22,3	21,0	303,3	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) ТТК № 132	200	8,2	9,9	36,1	195,0	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК № 302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6	70	5,1	0,4	34,0	160,8	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК № 7	30	1,9	0,3	12,3	59,4	
Итого за прием пищи:	600	31,3	32,9	118,4	776,5	
Всего за день:		80,9	93,5	355,3	2 321,9	

* 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.



Утверждаю: _____
Директор: _____
Капенкина Т.П.

Утверждаю: _____
Директор: _____

Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным трехразовым питанием обучающихся 12-18 лет

8 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ ТК № 337	1шт	7,9	7,1	0,4	97,5	2004
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК № 652	250	8,3	6,1	57,0	316,5	
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ ТТК № 53	200	4,6	4,2	17,6	120,0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6	70	5,1	0,4	34,0	160,8	
Итого за прием пищи:	584	25,9	17,8	109,0	694,8	
Обед						
ВИНЕГРЕТ ТТК № 63	100	1,8	4,2	20,5	116,8	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК № 43	250	5,5	5,7	19,1	163,0	
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ ТТК № 48	200	14,4	29,8	22,9	273,7	
СОК ФРУКТОВЫЙ (мультифруктовый) ТК № 707	180	0,5	0,0	28,8	118,7	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК № 7	70	4,5	0,6	28,8	138,5	
Итого за прием пищи:	850	30,4	40,6	144,4	925,5	
Ужин						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ТТК № 4	100	0,8	0,1	1,7	12,7	
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ ТТК № 38	100	10,6	18,1	25,9	273,7	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК № 129	200	4,7	9,3	34,9	245,7	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК № 301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6	100	7,4	0,6	48,7	229,7	
Итого за прием пищи:	700	23,8	28,1	126,4	821,8	
Всего за день:		80,1	86,5	379,8	2 442,1	

* 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.



Утверждаю: _____
Директор: _____
Капенкина Т.П.

Утверждаю: _____
Директор: _____

Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным трехразовым питанием обучающихся 12-18 лет

9 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ ТТК № 103	250	11,1	16,9	41,0	275,5	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ ТТК № 127	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК № 241	200	0,2	0,0	15,0	58,0	
Итого за прием пищи:	550	16,0	24,2	107,1	610,8	
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ТТК №4	100	0,8	0,1	1,7	12,7	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК № 47	250	2,0	4,3	10,0	88,0	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК № 62	100	14,5	16,2	16,0	258,4	
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С ОВОЩАМИ ТТК № 180	180	9,4	9,1	37,2	226,3	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК № 51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК № 7	70	4,5	0,6	28,8	138,5	
Итого за прием пищи:	950	35,3	30,7	139,5	927,2	
Ужин						
ИКРА МОРКОВНАЯ ТК № 54	100	3,0	3,1	10,0	87,3	2011
МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЫО ТТК № 64	200	29,6	31,3	28,7	552,5	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК № 54	200	0,1	0,0	16,7	69,5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6	100	7,4	0,6	48,7	229,7	
Итого за прием пищи:	600	40,1	35,0	104,1	939,0	
Всего за день:		91,4	89,9	350,7	2 477,0	

* 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.



Утверждаю: _____
Директор: _____
Капенкина Т.П.

Утверждаю: _____
Директор: _____

Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным трехразовым питанием обучающихся 12-18 лет

10 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ ТТК № 83	250	9,1	11,9	30,8	228,0	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ ТТК № 380	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ЯБЛОКОМ ТТК № 547	200	0,3	0,1	10,2	43,0	
БАТОН ТТК № 178	50	3,9	1,5	25,1	129,5	
Итого за прием пищи:	550	18,0	18,6	83,2	550,3	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ ТТК № 7	100	1,5	7,0	8,2	100,5	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТТК № 204	250	6,2	9,4	15,0	107,0	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК № 67	200	21,8	31,5	37,2	471,7	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК № 53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК № 7	70	4,5	0,6	28,8	138,5	
Итого за прием пищи:	870	38,1	48,8	133,9	1 016,5	
Ужин						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ТТК № 4	100	0,8	0,1	1,7	12,7	
РЫБА С ОВОЩАМИ ТТК № 679	130	20,1	15,9	7,3	155,2	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ТТК № 136	180	6,0	5,2	27,4	173,0	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК № 302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6	100	7,4	0,6	48,7	229,7	
Итого за прием пищи:	710	34,5	21,8	100,1	628,6	
Всего за день:		90,5	89,2	317,2	2 195,4	

* 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.



Утверждаю: _____
Директор: _____
Капенкина Т.П.

Утверждаю: _____
Директор: _____

Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным трехразовым питанием обучающихся 12-18 лет

11 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК № 101	250	13,1	13,3	47,2	334,2	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ ТТК № 127	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ ТК № 337	1шт	7,9	7,1	0,4	97,5	2004
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ ТК № 53	200	4,6	4,2	17,6	120,0	
Итого за прием пищи:	614	30,3	31,9	116,3	829,0	
Обед						
ВИНЕГРЕТ ТТК № 63	100	1,8	4,2	20,5	116,8	
СУП С КЛЕЦКАМИ ТТК № 201	250	2,4	5,8	14,4	117,8	
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ ТТК №468	200	23,7	36,0	44,7	502,3	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК № 51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК № 7	70	4,5	0,6	28,8	138,5	
Итого за прием пищи:	870	36,5	47,0	154,2	1 078,7	
Ужин						
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК № 60	100/30	17,9	21,0	19,3	323,4	
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (гарнир) ТТК № 134	180	6,3	8,6	29,3	182,7	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК № 301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6	70	5,1	0,4	34,0	160,8	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК № 7	30	1,9	0,3	12,3	59,4	
Итого за прием пищи:	610	31,5	30,3	110,1	786,3	
Всего за день:		98,3	109,2	380,6	2 694,0	

* 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.



Утверждаю: _____
Директор: _____
Капенкина Т.П.

Утверждаю: _____
Директор: _____

Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным трехразовым питанием обучающихся 12-18 лет

12 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ ТТК № 50	250	10,8	11,0	44,8	287,4	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ ТТК № 380	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК № 301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) ТК № 338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	2011
Итого за прием пищи:	700	16,6	16,9	96,1	588,5	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ ТТК № 7	100	1,5	7,0	8,2	100,5	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК № 47	250	2,0	4,3	10,0	88,0	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК № 62	100	14,5	16,2	16,0	258,4	
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ ТК № 330	200	14,5	8,1	35,3	247,3	
СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный) ТК № 707	180	0,9	0,2	17,7	80,3	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК № 7	70	4,5	0,6	28,8	138,5	
Итого за прием пищи:	950	41,6	36,7	140,3	1 027,8	
Ужин						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ТТК № 4	100	0,8	0,1	1,7	12,7	
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ ТТК № 48	200	14,4	29,8	22,9	366,9	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК № 52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6	100	7,4	0,6	48,7	229,7	
Итого за прием пищи:	600	22,7	30,6	87,5	668,5	
Всего за день:		80,9	84,2	323,9	2 284,7	

* 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.



Утверждаю: _____
Директор: _____
Капенкина Т.П.

Утверждаю: _____
Директор: _____

Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным трехразовым питанием обучающихся 12-18 лет

13 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ) ТК № 101	100	1,9	9,2	8,0	123,2	200
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	200	20,4	25,2	34,0	332,5	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ ТК № 1	40/10	3,1	7,5	19,6	158,0	2004
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК № 241	200	0,2	0,0	15,0	58,0	
Итого за прием пищи:	550	25,6	41,9	76,6	671,7	
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ТТК № 4	100	0,8	0,1	1,7	12,7	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТТК № 38	250	1,5	11,0	10,5	147,6	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ ТТК № 63	100	11,2	12,0	12,3	186,2	
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ ТТК № 180	200	10,1	16,1	47,6	330,2	
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ТК № 382	180	0,2	0,1	22,9	94,2	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК № 7	70	4,5	0,6	28,8	138,5	
Итого за прием пищи:	950	32,0	40,2	148,1	1 024,2	
Ужин						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК № 5	100	1,1	0,1	8,5	40,7	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ МЯСНЫЕ ТТК № 61	100	15,9	22,3	21,0	303,3	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК № 129	180	4,2	8,4	31,4	221,1	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ ТТК № 54	200	0,1	0,0	16,7	69,5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6	70	5,1	0,4	34,0	160,8	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК № 7	30	1,9	0,3	12,3	59,4	
Итого за прием пищи:	680	28,3	31,5	123,9	854,8	
Всего за день:		85,8	113,6	348,6	2 550,7	

* 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.



Утверждаю: _____
Директор: _____
Капенкина Т.П.

Утверждаю: _____
Директор: _____

Ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным трехразовым питанием обучающихся 12-18 лет

14 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК № 652	250	8,3	6,1	57,0	316,5	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ ТТК № 127	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3	
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ ТТК № 53	200	4,6	4,2	17,6	120,0	
БАТОН ТТК № 178	60	4,6	1,8	30,1	155,4	
Итого за прием пищи:	610	22,2	19,4	155,8	869,2	
Обед						
ИКРА МОРКОВНАЯ ТК № 54	100	3,0	3,1	10,0	87,3	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК № 46	250	2,4	5,3	15,7	121,0	
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) мясные с соусом ТТК № 65	100/30	12,5	18,7	19,2	224,6	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) ТТК № 132	180	7,4	8,9	32,5	175,5	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК № 51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК № 7	70	4,5	0,6	28,8	138,5	
Итого за прием пищи:	980	33,9	37,0	152,0	950,2	
Ужин						
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ТТК № 100	250/50	21,5	26,0	62,9	447,5	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК № 301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК № 6	100	7,4	0,6	48,7	229,7	
Итого за прием пищи:	600	29,2	26,6	126,8	737,2	
Всего за день:		85,3	83,0	434,6	2 556,6	

итого по примерному меню

итого	Б	Ж	У	ККАЛЛ
итого за период	1 232,0	1 322,1	5 052,9	34 610,9
среднее значение за период	88,00	94,44	360,92	2472,21

* 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.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор: _____
Капенкина Т.П.
01.09.2026 год

СОГЛАСОВАНО:
Директор: _____

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

Идентификатор документа fbc45c9d-668b-438a-809a-6027422fa249



Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

Подписи отправителя:		Доверенность: рег. номер, период действия и статус	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
 ООО "ОПТИМА" КАПЕНКИНА ТАТЬЯНА ПЕТРОВНА ДИРЕКТОР		 Не требуется для подписания	03EAEED100B4B4BD974F960A59DF975CA2 с 28.08.2026 15:34 по 28.11.2027 15:34 GMT+03:00	01.09.2026 17:46 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа
Подписи получателя:		Доверенность: рег. номер, период действия и статус	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
 ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЖИРНОВСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ" Смелянская Наталья Юрьевна Директор		 Не требуется для подписания	00894DDB72AA46C631A363C976B6A24C79 с 25.11.2025 10:57 по 18.02.2027 10:57 GMT+03:00	01.09.2026 17:48 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830093

Владелец Смелянская Наталья Юрьевна

Действителен с 06.11.2025 по 06.11.2026