

**Примерное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым 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		
<b>Обед</b>						
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
Рыба, тушенная в томате с овощами	90/30					Сборник рецептов или ТТК
Рис отварной	150					Сборник рецептов или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеванный	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>34,5</b>	<b>27,6</b>	<b>128,2</b>	<b>833,9</b>	
<b>Полдник</b>						
Фрукты свежие (яблоко)	200					Сборник рецептов или ТТК
Напиток лимонный	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>0,9</b>	<b>0,8</b>	<b>35,7</b>	<b>160,7</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>35,4</b>	<b>28,4</b>	<b>163,9</b>	<b>994,6</b>	

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

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	60					Сборник рецептов или ТТК
Суп из овощей	200					Сборник рецептов или ТТК
Котлеты, биточки, шницели	90					Сборник рецептов или ТТК
Картофельное пюре с маслом	150					Сборник рецептов или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеванный	80					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>24,8</b>	<b>28,4</b>	<b>132,6</b>	<b>884,0</b>	
<b>Полдник</b>						
Кекс столичный	100					Сборник рецептов или ТТК
Сок фруктовый (яблочный)	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7,2</b>	<b>19,6</b>	<b>79,0</b>	<b>529,2</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>32,0</b>	<b>48,0</b>	<b>211,6</b>	<b>1 413,2</b>	

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

**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
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 пеклеваный	70					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>28,2</b>	<b>30,5</b>	<b>117,5</b>	<b>717,1</b>	
<b>Полдник</b>						
Плюшка (сдоба обыкновенная)	100					Сборник рецептов или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8,4</b>	<b>4,9</b>	<b>77,5</b>	<b>393,9</b>	
<b>Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)</b>						
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Всего за день:</b>		<b>36,6</b>	<b>35,4</b>	<b>195,0</b>	<b>1 111,0</b>	

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

**4 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
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					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>22,7</b>	<b>27,9</b>	<b>114,9</b>	<b>803,9</b>	
<b>Полдник</b>						
Фрукты свежие (апельсин)	200					Сборник рецептов или ТТК
Кисель из повидла	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>43,9</b>	<b>193,7</b>	
<b>Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)</b>						
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Всего за день:</b>		<b>24,5</b>	<b>28,3</b>	<b>158,8</b>	<b>997,6</b>	

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

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
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 пшенная вязкая	150					Сборник рецептов или ТТК
Кисель из повидла	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеванный	40					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>22,0</b>	<b>25,0</b>	<b>125,9</b>	<b>813,8</b>	
<b>Полдник</b>						
Ватрушка с повидлом	100					Сборник рецептов или ТТК
Сок фруктовый (яблочный)	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7,4</b>	<b>3,1</b>	<b>82,4</b>	<b>392,4</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>29,4</b>	<b>28,1</b>	<b>208,3</b>	<b>1 206,2</b>	

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

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
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					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>28,4</b>	<b>27,9</b>	<b>124,6</b>	<b>722,8</b>	
<b>Полдник</b>						
Плюшка (сдоба обыкновенная)	100					Сборник рецептов или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8,4</b>	<b>4,9</b>	<b>77,5</b>	<b>393,9</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>36,8</b>	<b>32,8</b>	<b>202,1</b>	<b>1 116,7</b>	

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

**7 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
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					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>25,5</b>	<b>21,8</b>	<b>133,2</b>	<b>829,6</b>	
<b>Полдник</b>						
Фрукты свежие (яблоко)	200					Сборник рецептов или ТТК
Напиток лимонный	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>0,9</b>	<b>0,8</b>	<b>35,7</b>	<b>160,7</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>26,4</b>	<b>22,6</b>	<b>168,9</b>	<b>990,3</b>	

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

**8 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
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					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>27,9</b>	<b>20,3</b>	<b>153,1</b>	<b>902,9</b>	
<b>Полдник</b>						
Ватрушка с повидлом	100					Сборник рецептов или ТТК
Сок фруктовый (мультифруктовый)	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7,0</b>	<b>2,9</b>	<b>94,8</b>	<b>435,1</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>34,9</b>	<b>23,2</b>	<b>247,9</b>	<b>1 338,0</b>	

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

**9 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
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					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>23,1</b>	<b>35,9</b>	<b>135,9</b>	<b>963,4</b>	
<b>Полдник</b>						
Фрукты свежие (яблоко)	200					Сборник рецептов или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>1,2</b>	<b>0,9</b>	<b>40,5</b>	<b>179,7</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>24,3</b>	<b>36,8</b>	<b>176,4</b>	<b>1 143,1</b>	

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

**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
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					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>21,5</b>	<b>24,0</b>	<b>115,7</b>	<b>765,2</b>	
<b>Полдник</b>						
Плюшка (сдоба обыкновенная)	100					Сборник рецептов или ТТК
Сок фруктовый (ананасовый)	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8,6</b>	<b>5,0</b>	<b>78,9</b>	<b>406,3</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>30,1</b>	<b>29,0</b>	<b>194,6</b>	<b>1 171,5</b>	

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

**11 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
Икра морковная	60					Сборник рецептов или ТТК
Суп картофельный с макаронными изделиями	200					Сборник рецептов или ТТК
Рыба, тушеная 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 пеклеванный	70					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>33,9</b>	<b>31,1</b>	<b>147,3</b>	<b>937,5</b>	
<b>Полдник</b>						
Фрукты свежие (апельсин)	200					Сборник рецептов или ТТК
Напиток лимонный	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>32,4</b>	<b>152,9</b>	
<b>Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)</b>						
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Всего за день:</b>		<b>35,7</b>	<b>31,5</b>	<b>179,7</b>	<b>1 090,4</b>	

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

**12 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
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					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>22,2</b>	<b>27,6</b>	<b>120,9</b>	<b>824,3</b>	
<b>Полдник</b>						
Кекс столичный	100					Сборник рецептов или ТТК
Кисель из повидла	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>6,3</b>	<b>19,4</b>	<b>87,6</b>	<b>550,3</b>	
<b>Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)</b>						
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Всего за день:</b>		<b>28,5</b>	<b>47,0</b>	<b>208,5</b>	<b>1 374,6</b>	

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

**13 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
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					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>29,3</b>	<b>22,8</b>	<b>146,7</b>	<b>908,2</b>	
<b>Полдник</b>						
Фрукты свежие (яблоко)	200					Сборник рецептов или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>1,2</b>	<b>0,9</b>	<b>40,5</b>	<b>179,7</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>30,5</b>	<b>23,7</b>	<b>187,2</b>	<b>1 087,9</b>	

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

**14 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
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 пеклеванный	70					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>23,7</b>	<b>20,4</b>	<b>132,7</b>	<b>805,2</b>	
<b>Полдник</b>						
Ватрушка с повидлом	100					Сборник рецептов или ТТК
Сок фруктовый (ананасовый)	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7,0</b>	<b>3,1</b>	<b>85,7</b>	<b>404,1</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>30,7</b>	<b>23,5</b>	<b>218,4</b>	<b>1 209,3</b>	
<b>ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ</b>						
<b>Итого</b>		<b>б</b>	<b>ж</b>	<b>уг</b>	<b>ккал</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>435,8</b>	<b>438,3</b>	<b>2 721,3</b>	<b>16 244,4</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>31,1</b>	<b>31,3</b>	<b>194,4</b>	<b>1160,3</b>	