



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ "ВЭК"
Г.И. Цуканов

Двухнедельное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 16-18 лет

1 день/Первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200					Сборник рецептов или ТТК
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					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					Сборник рецептов или ТТК
ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ	100/30					Сборник рецептов или ТТК
РИС ОТВАРНОЙ	180					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	980	39,8	30,5	151,6	970,1	
Всего за день:		40,6	31,3	170,6	1 061,3	

Двухнедельное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 16-18 лет

2 день/Первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
II Завтрак						
ПЛЮШКА (СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ)	50					Сборник рецептов или ТТК
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	230	4,7	2,4	45,2	229,3	
Обед						
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ)	100					Сборник рецептов или ТТК
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	100					Сборник рецептов или ТТК
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	180					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	950	32,1	41,8	140,3	1 021,4	
Всего за день:		36,8	44,2	185,5	1 250,7	

Двухнедельное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 16-18 лет

3 день/Первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
II Завтрак						
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИ С КАРТОФЕЛЕМ	50					Сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200					Сборник рецептов или ТТК
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					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТА ДАЧНАЯ	100					Сборник рецептов или ТТК
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	950	31,5	34,1	129,7	808,3	
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:		35,1	37,4	168,0	1 016,1	

Двухнедельное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 16-18 лет

4 день/Первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	200					Сборник рецептов или ТТК
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					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТА ФАНТАЗИЯ	100/30					Сборник рецептов или ТТК
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	980	35,0	30,4	134,2	918,6	
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:		36,7	30,8	149,9	1 002,0	

Двухнедельное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 16-18 лет

5 день/Первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
II Завтрак						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	180					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	230	4,6	5,9	46,8	265,2	
Обед						
САЛАТ КАПУСТНЫЙ	100					Сборник рецептов или ТТК
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250					Сборник рецептов или ТТК
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом	100/30					Сборник рецептов или ТТК
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	980	29,1	33,4	151,8	987,7	
Всего за день:		33,7	39,3	198,6	1 252,9	

Двухнедельное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 16-18 лет

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
II Завтрак						
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180					Сборник рецептов или ТТК
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					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТА ДАЧНАЯ	100					Сборник рецептов или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	180					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	950	31,8	31,5	138,3	815,4	
Всего за день:		35,6	35,2	172,1	1 009,4	

Двухнедельное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 16-18 лет

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200					Сборник рецептов или ТТК
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					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	100					Сборник рецептов или ТТК
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	950	33,7	31,2	146,9	959,0	
Всего за день:		34,5	32,0	165,9	1 050,2	

Двухнедельное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 16-18 лет

1 день/Вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
II Завтрак						
ПЛЮШКА (СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ)	50					Сборник рецептов или ТТК
СОК ФРУКТОВЫЙ (МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ)	180					Сборник рецептов или ТТК
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					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					Сборник рецептов или ТТК
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом	100/30					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ)	200					
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	1000	34,7	26,1	173,5	1 028,5	
Всего за день:		39,0	28,3	229,8	1 296,2	

Двухнедельное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 16-18 лет

2 день/Вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200					Сборник рецептов или ТТК
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					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТА ФАНТАЗИЯ	100/30					Сборник рецептов или ТТК
РИС ОТВАРНОЙ	180					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	980	34,0	38,3	151,0	1 054,8	
Всего за день:		34,8	39,1	170,0	1 146,0	

Двухнедельное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 16-18 лет

3 день/Вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
II Завтрак						
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИ С КАРТОФЕЛЕМ	50					Сборник рецептов или ТТК
СОК ФРУКТОВЫЙ (АНАНАСОВЫЙ)	180					Сборник рецептов или ТТК
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					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	870	32,0	27,2	141,8	919,2	
Всего за день:		35,5	30,5	182,0	1 128,8	

Двухнедельное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 16-18 лет

4 день/Вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	1,7	0,4	15,7	83,4	
Обед						
ИКРА МОРКОВНАЯ	100					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250					Сборник рецептов или ТТК
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100/30					Сборник рецептов или ТТК
РИС ОТВАРНОЙ	180					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	1050	37,5	36,5	164,1	1 064,3	
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:		39,2	36,9	179,8	1 147,7	

Двухнедельное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 16-18 лет

5 день/Вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
II Завтрак						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
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					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					Сборник рецептов или ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30					Сборник рецептов или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	180					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	980	33,0	29,8	132,8	900,6	
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:		36,9	35,5	176,9	1 146,0	

Двухнедельное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 16-18 лет

6 день/Вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200					Сборник рецептов или ТТК
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					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ)	180					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	950	38,5	32,6	163,0	1 054,5	
Всего за день:		39,3	33,4	182,0	1 145,7	

Двухнедельное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 16-18 лет

7 день/Вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
II Завтрак						
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИЙ С КАПУСТОЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
СОК ФРУКТОВЫЙ (АНАНАСОВЫЙ)	180					Сборник рецептов или ТТК
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					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250					Сборник рецептов или ТТК
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом	100/30					Сборник рецептов или ТТК
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70					
Итого за прием пищи:	980	28,6	25,6	144,2	882,7	
Всего за день:		32,4	29,3	181,9	1 087,5	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	504,6	517,2	2 347,1	15 237,6
Среднее значение за период	36,0	36,9	167,7	1088,4