



Утверждено

директор ГБНОУ "Волгоградский колледж ресторанного сервиса и торговли"

С.В.Самохвалов

Ежедневное 14-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	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ ТТК №83	250	7,1	9,3	30,8	223,4	ТТК №83	
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ ТТК №305	200	2,1	3,8	15,3	108,4	ТТК №305	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	584	19,8	18,5	80,4	561,2		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	100	0,8	0,1	1,7	12,7	ТТК №1	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК №43	250	5,5	5,7	19,1	163,0	ТТК №43	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ ТТК №78	100/30	19,4	14,0	3,5	128,1	ТТК №78	
РИС ОТВАРНОЙ ТТК №69	180	4,5	13,5	46,8	327,3	ТТК №69	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	980	39,5	34,2	151,4	996,4		
Всего за день:		59,3	52,7	231,8	1 557,6		

Зав. производством _____



Утверждаю
директор ГБПОУ «Волгоградский колледж ресторанного сервиса и торговли»

С.В.Самохвалов

Ежедневное 14-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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ТТК №102	250	6,3	9,1	27,4	247,5	ТТК №102	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ ТТК №304	200	2,7	2,7	18,5	136,2	ТТК №304	
БАТОН	60	4,6	1,8	30,1	155,4	ТТК № 178	
Итого за прием пищи:	560	18,3	18,7	93,1	689,0		
Обед							
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ) №101	100	1,9	9,2	8,0	123,2	101	2004
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ ТТК №205	250	2,3	2,9	16,0	123,8	ТТК №205	
КОТЛЕТЫ ТТК №61	100	15,9	22,3	21,0	303,3	ТТК №61	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ТТК №136	180	5,0	5,2	27,4	173,0	ТТК №136	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	950	33,7	40,6	147,0	1 065,1		
Всего за день:		52,0	59,3	240,1	1 754,1		

Зав. производством _____



Утверждаю

директор ГБПОУ "Волгоградский колледж ресторанного сервиса и торговли"

С.В.Самохвалов

Ежедневное 14-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	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №108	250	10,6	9,6	47,5	405,0	ТТК №108	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3	ТТК №127	
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ ТТК №303	200	2,7	1,4	12,4	66,9	ТТК №303	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
Итого за прием пищи:	750	18,8	19,1	130,0	840,4		
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ТТК №2	100	1,1	0,0	2,3	13,6	ТТК №2	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ТТК №87	250	3,9	4,0	11,6	98,4	ТТК №87	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	100	14,5	16,2	16,0	258,4	ТТК №62	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ ТТК №163	180	3,7	3,4	28,9	149,8	ТТК №163	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	950	31,5	24,6	126,1	832,7		
Всего за день:		50,3	43,7	256,1	1 673,1		

Зав. производством _____



Утверждаю

директор ГБУ РО "Волгоградский колледж ресторанного сервиса и торговли"

С.В.Самохвалов

Ежедневное 14-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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ ТТК №83	250	7,1	9,3	30,8	223,4	ТТК №83	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ ТТК №305	200	2,1	3,8	15,3	108,4	ТТК №305	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	584	19,8	18,5	80,4	561,2		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	100	0,8	0,1	1,7	12,7	ТТК №1	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	250	2,0	4,3	10,0	88,0	ТТК №47	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60	100/30	17,9	21,0	19,3	296,5	ТТК №60	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) ТТК №132	180	7,4	8,9	32,5	175,5	ТТК №132	
СОК ФРУКТОВЫЙ (МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ) №707	200	1,0	0,2	19,6	83,4	707	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	980	37,3	35,4	136,2	909,4		
Всего за день:		57,1	53,9	216,6	1 470,6		

Зав. производством _____



Утверждено

директор ГБПОУ «Волгоградский колледж ресторанного сервиса и торговли»

С.В.Самохвалов

Ежедневное 14-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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ) №101	100	1,9	9,2	8,0	123,2	101	2004
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	200	20,4	25,2	26,8	332,5	ТТК №72	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ ТТК №304	200	2,7	2,7	18,5	136,2	ТТК №304	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	580	30,3	44,8	87,5	818,8		
Обед							
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128	100	2,0	0,1	6,7	34,0	ТТК №128	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ ТТК №205	250	2,3	2,9	16,0	123,8	ТТК №205	
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом ТТК №65	100/30	11,6	18,2	19,2	224,6	ТТК №65	
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (гарнир) ТТК №134	180	6,1	8,6	29,3	182,7	ТТК №134	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	980	30,6	30,8	145,8	906,9		
Всего за день:		60,9	75,6	233,3	1 725,7		

Зав. производством _____



Утверждаю
директор ВБПОУ "Волгоградский колледж ресторанного сервиса и торговли"

С.В.Самохвалов

Ежедневное 14-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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №108	250	10,6	9,6	47,5	405,0	ТТК №108	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380	
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ ТТК №303	200	2,7	1,4	12,4	66,9	ТТК №303	
БАТОН	60	4,6	1,8	30,1	155,4	ТТК № 178	
Итого за прием пищи:	560	22,6	17,9	107,1	777,2		
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ТТК №2	100	1,1	0,0	2,3	13,6	ТТК №2	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46	250	2,4	5,3	15,7	121,0	ТТК №46	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	100	14,5	16,2	16,0	258,4	ТТК №62	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С Р/М ТТК №135	180	4,6	8,6	29,5	179,0	ТТК №135	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	950	31,3	31,2	137,0	911,6		
Всего за день:		53,9	49,1	244,1	1 688,8		

Зав. производством _____



Утверждаю
директор ГБПОУ "Волгоградский колледж ресторанного сервиса и торговли"

С.В.Самохвалов

Ежедневное 14-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	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №101	250	12,0	13,3	47,2	334,2	ТТК №101	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3	ТТК №127	
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ ТТК №305	200	2,1	3,8	15,3	108,4	ТТК №305	
Итого за прием пищи:	550	18,8	24,4	113,6	719,9		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	100	0,8	0,1	1,7	12,7	ТТК №1	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ТТК №87	250	3,9	4,0	11,6	98,4	ТТК №87	
КОТЛЕТЫ ТТК №61	100	15,9	22,3	21,0	303,3	ТТК №61	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) ТТК №132	180	7,4	8,9	32,5	175,5	ТТК №132	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	950	36,6	36,2	140,3	927,2		
Всего за день:		55,4	60,6	253,9	1 647,1		

Зав. производством _____



Утверждаю
директор ГБПОУ «Волгоградский колледж ресторанного сервиса и торговли»

С.В.Самохвалов

Ежедневное 14-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	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ ТТК №103	250	11,1	16,9	41,0	275,5	ТТК №103	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №647	200	0,1	0,0	28,2	110,3	647	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	584	21,8	22,3	103,5	615,2		
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ТТК №2	100	1,1	0,0	2,3	13,6	ТТК №2	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК №43	250	5,5	5,7	19,1	163,0	ТТК №43	
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ ТТК №38	100	10,6	18,1	25,9	273,7	ТТК №38	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129	200	4,2	9,3	34,9	245,7	ТТК №129	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	970	30,0	34,1	156,8	1 037,8		
Всего за день:		51,8	56,4	260,3	1 653,0		

Зав. производством _____



С.В.Самохвалов

Ежедневное 14-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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №85	300	9,8	8,8	29,6	225,2	ТТК №85	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3	ТТК №127	
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ ТТК №303	200	2,7	1,4	12,4	66,9	ТТК №303	
Итого за прием пищи:	600	17,2	17,5	93,1	569,4		
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ТТК №2	100	1,1	0,0	2,3	13,6	ТТК №2	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	250	2,0	4,3	10,0	88,0	ТТК №47	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	100	14,5	16,2	16,0	258,4	ТТК №62	
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ ТТК №180	180	9,1	9,2	42,8	269,6	ТТК №180	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	950	35,4	30,8	144,6	969,2		
Всего за день:		52,6	48,3	237,7	1 538,6		

Зав. производством _____



Утверждаю

директор ГБОУ "Волгоградский колледж ресторанного сервиса и торговли"

С.В.Самохвалов

Ежедневное 14-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	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ ТТК №83	250	7,1	9,3	30,8	223,4	ТТК №83	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380	
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ ТТК №305	200	2,1	3,8	15,3	108,4	ТТК №305	
БАТОН	50	3,9	1,5	25,1	129,5	ТТК № 178	
Итого за прием пищи:	550	17,8	19,7	88,3	611,2		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	100	0,8	0,1	1,7	12,7	ТТК №1	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ ТТК №205	250	2,3	2,9	16,0	123,8	ТТК №205	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	200	19,6	31,5	37,2	471,7	ТТК №67	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТТК №53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	870	31,3	35,4	128,4	945,5		
Всего за день:		49,1	55,1	216,7	1 556,6		

Зав. производством _____



С.В.Самохвалов

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

11 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №108	250	10,6	9,6	47,5	405,0	ТТК №108	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3	ТТК №127	
ЯЙЦО ВАРЕНое ВКРУТУЮ №337	1шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302	200	0,2	0,0	15,0	58,0	ТТК №302	
Итого за прием пищи:	614	21,0	21,9	113,9	808,9		
Обед							
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128	100	2,0	0,1	6,7	34,0	ТТК №128	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46	250	2,4	5,3	15,7	121,0	ТТК №46	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ ТТК №78	100/30	19,4	14,0	3,5	128,1	ТТК №78	
РИС ОТВАРНОЙ ТТК №69	180	4,5	13,5	46,8	327,3	ТТК №69	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ) №707	200	1,0	0,2	19,6	89,2	707	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	980	37,5	34,0	145,4	952,9		
Всего за день:		58,5	55,9	259,3	1 761,8		

Зав. производством _____



Утверждаю
директор ГБПОУ "Волгоградский колледж ресторанного сервиса и торговли"

С.В.Самохвалов

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

12 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №101	250	12,0	13,3	47,2	334,2	ТТК №101	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380	
КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ №644	200	0,4	0,1	33,2	138,0	644	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
Итого за прием пищи:	700	17,9	19,3	116,5	713,3		
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ТТК №2	100	1,1	0,0	2,3	13,6	ТТК №2	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	250	2,0	4,3	10,0	88,0	ТТК №47	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60	100/30	17,9	21,0	19,3	296,5	ТТК №60	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С Р/М ТТК №135	180	4,6	8,6	29,5	179,0	ТТК №135	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	980	34,3	35,0	134,6	916,7		
Всего за день:		52,2	54,3	251,1	1 630,0		

Зав. производством _____



Утверждаю

директор ВПОУ "Волгоградский колледж ресторанного сервиса и торговли"

С.В.Самохвалов

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

13 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ) №101	100	1,9	9,2	8,0	123,2	101	2004
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ТТК №72	200	20,4	25,2	26,8	332,5	ТТК №72	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	40/10	3,1	7,5	19,6	158,0	1	2004
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ ТТК №304	200	2,7	2,7	18,5	136,2	ТТК №304	
Итого за прием пищи:	550	28,1	44,6	72,9	749,9		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	100	0,8	0,1	1,7	12,7	ТТК №4	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК №43	250	5,5	5,7	19,1	163,0	ТТК №43	
КОТЛЕТЫ ТТК №61	100	15,9	22,3	21,0	303,3	ТТК №61	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129	180	3,8	8,4	36,6	221,1	ТТК №129	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
ХЛЕБ ЛЕКЛЕВАННЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	950	34,6	37,5	153,0	1 041,9		
Всего за день:		62,7	82,1	225,9	1 791,8		

Зав. производством _____



Утверждаю

директор ГБПОУ «Волгоградский колледж ресторанного сервиса и торговли»

С.В.Самохвалов

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

14 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	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	ТТК №103	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380	
ЧАЙ С МОЛОКОМ И С САХАРОМ ТТК №303	200	2,7	1,4	12,4	66,9	ТТК №303	
БАТОН	60	4,6	1,8	30,1	155,4	ТТК № 178	
Итого за прием пищи:	560	23,1	25,2	100,6	647,7		
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ТТК №2	100	1,1	0,0	2,3	13,6	ТТК №2	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ ТТК №205	250	2,3	2,9	16,0	123,8	ТТК №205	
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом ТТК №65	100/30	11,6	18,2	19,2	224,6	ТТК №65	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) ТТК №132	180	7,4	8,9	32,5	175,5	ТТК №132	
СОК ФРУКТОВЫЙ (МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ) №707	200	1,0	0,2	19,6	83,4	707	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
Итого за прием пищи:	980	31,6	31,1	142,7	874,2		
Всего за день:		54,7	56,3	243,3	1 521,8		

Зав. производством _____