



Составлено
 Ведущий научный сотрудник
 И.А. Пудовкина

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ
 г. Волгограда



1 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША вязкая молочная из риса и пшена дружба с маслом | 200 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 180 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 640 | 15,24 | 15,00 | 87,88 | 502,70 | |

2 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 100 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 500 | 17,32 | 19,50 | 66,08 | 503,91 | |

3 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|----------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| БИТОЧКИ НЕЖНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 90/30 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ | 200 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 520 | 19,53 | 20,25 | 84,45 | 616,43 | |

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ
г.Волгограда**

4 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 100 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 500 | 15,33 | 15,20 | 67,91 | 450,28 | |

5 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ | 200/50 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 500 | 20,15 | 15,10 | 86,55 | 615,03 | |

6 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ (минтай) | 90 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ | 200 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 500 | 20,22 | 20,75 | 87,98 | 615,30 | |

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда

7 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|---|--------------|--------------|------------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ | 200 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 35/10/5 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 500 | 19,55 | 20,30 | 81,65 | 546,78 | |

8 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|--------------------------------|--------------|--------------|------------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 100 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 65 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 515 | 17,78 | 17,35 | 65,16 | 513,65 | |

9 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|--------------------------------|--------------|--------------|------------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КОТЛЕТА НЕЖНАЯ | 90 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ | 200 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | | | | | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 500 | 20,27 | 20,15 | 87,98 | 601,10 | |

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ
г.Вологграда**

10 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 100 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 150 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 500 | 17,20 | 19,60 | 72,05 | 529,03 | |

11 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ | 200 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ | 1шт | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 504 | 20,26 | 20,80 | 63,82 | 476,27 | |

12 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 60 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 180 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ | 200 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | | | | | Сборник рецептов или ТТК |
| Итого за прием пищи: | 500 | 15,52 | 15,00 | 87,98 | 545,85 | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| | | | | |
|-----------------------------|--------|--------|--------|----------|
| Итого | б | ж | уг | ккал |
| Итого за период | 218,37 | 219,00 | 939,49 | 6 516,33 |
| Среднее значение за период | 18,20 | 18,25 | 78,29 | 543,03 |
| Соотношение пищевых веществ | 1 | 1 | 4 | |