

Примерное 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 рецептов или ТТК     |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                        | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                        | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 60           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов 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 рецептов или ТТК     |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                  | 150          |                  |         |             |                               | 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          | 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 рецептов или ТТК     |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ      | 150          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ            | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:             | 520          | 19,53            | 20,25   | 84,45       | 616,43                        |                              |

Составлено  
Директор МОУ сш №13  
Волгоград - И.Г. Захаров



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<br>ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ<br>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 200/50       |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
|                                                                                            | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
|                                                                                            | 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)<br><br>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ<br><br>ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ<br><br>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 90           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
|                                                                                                               | 150          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
|                                                                                                               | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
|                                                                                                               | 60           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                                                                          | 500          | 20,22            | 20,75   | 87,98       | 615,30                        |                              |

Составлено  
 Директор МОУ с.п.п.з  
 М.Г. Захарова



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 ГРЕЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                      | 35/10/5      |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ                          | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов 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 рецептов или ТТК     |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                  | 150          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ        | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 65           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов 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 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          | 20,27            | 20,15   | 87,98       | 601,10                        |                              |

Составлено  
 Директор МОУ ММ 1-13  
 МБОУ М.Г. Захарова



