



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 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	

Утверждено
 Директор МОУ
 [Подпись]
 [Подпись]

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		
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		
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		
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.Волгограда

10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, 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		
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		
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 за период	Итого			ккал
	б	ж	уг	
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	