



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

1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Технологическая документация

КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ
ЧАЙ С САХАРОМ
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

200				
180				
200				
60				

Сборник рецептов или ТТК
Сборник рецептов или ТТК
Сборник рецептов или ТТК
Сборник рецептов или ТТК

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Технологическая документация

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ
ПЛОДЫ ИЗ ПТИЦЫ
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

100				
150				
200				
50				

500	17,32	19,50	66,08	503,91
-----	-------	-------	-------	--------

Сборник рецептов или ТТК
Сборник рецептов или ТТК
Сборник рецептов или ТТК
Сборник рецептов или ТТК

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Технологическая документация

БИТОЧКИ НЕЖНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ
ЧАЙ С САХАРОМ
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

90/30				
150				
200				
50				

520	19,53	20,25	84,45	616,43
-----	-------	-------	-------	--------

Сборник рецептов или ТТК
Сборник рецептов или ТТК
Сборник рецептов или ТТК
Сборник рецептов или ТТК

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	Сборник рецептов или ТТК		
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	Сборник рецептов или ТТК		
6 Вариант									
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак									
КОГУЛЕТА 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	Сборник рецептов или ТТК		

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 ВЯЗАЯ 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						
КОГЛЕТА 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	

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	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 ПРИМЕНЕНИЮ ЗАВТРАКА							

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	