

Shelington
Riversport MO 64435
W. B. McBarbara, M.D.

Г.БОЖОРПАЛА

1 Вариант

...P...

Пищевые вещества

Жиры, г

Ценность, ккал

Технологическая документация

Завтрак

ОБОИ ПО СЕЗОНУ

ПЛЮС ИЗ ПИИЦЫ

ЧАЙ С САХАРОМ

ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ

Итого за прием пищи:

2 ВАРІАНТ

Прием пищи, наименование блюда

no pain

Длинные вещества

Жирны, Г
Угнеловы, Г

Ценность, ккал

Технологическая документация

Завтрак

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ

ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕВСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ

ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ

ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ

Итого за прием пищи:

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда

Macca

Пилебные вешества

Жирны, Г
Углеводы, Г

ценность, квал

Технологическая
документация

Забтрук

БЛЮДО С ТВОРОГОМ (запеканки, каши молочные, вареники и т.д.)

БЫТЕРБРОД С СЫРОМ

ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ

XII В РАССОПТИМЕНИИ

Итого за прием пищи:

500

63	15,00
----	-------

83,45

551,98

二

**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
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	500	16,93	19,60	65,21	500,98	

5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
БЫТОЧКИ НЕЖНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90/30					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	510	18,86	20,15	82,82	594,77	

6 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
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/20					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	500	17,03	15,00	88,00	514,33	

г.Болотрапада

Вариант

7 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	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					
Итого за прием пищи:	500	20,29	20,15	87,98	601,10	
8 Вариант						

8 Вариант

Итого за прием пищи:						
8 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	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180				Сборник рецептов или ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200				Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					
	640	14,74	15,00	87,68	504,70	
Итого за прием пищи:						
9 Вариант						

9 Вариант

Пример 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 В АССОРТИМЕНТЕ		60					
Итого за прием пищи:		500	15,52	15,00	87,98	545,85	

Забірник

Пример 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 В АССОРТИМЕНТЕ		60					
Итого за прием пищи:		500	15,52	15,00	87,98	545,85	

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									
КОГЛЕТА РЫБНАЯ (минтай)	90					Сборник рецептов или ТТК			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150					Сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	500	20,24	20,75	87,98		615,30			
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			
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	1шт					Сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	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	100					Сборник рецептов или ТТК			
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	510	17,30	17,30	66,44		499,85			
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ									
Итого		6	ж	уг	ккал				
Итого за период		213,51	213,55	950,02	6 411,04				
Среднее значение за период		17,79	17,80	79,17	534,25				
Соотношение пищевых веществ		1	1	4					