



Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающимися возрастной группы 7-11 лет МОУ - школы № 17 г. Волгограда

*учителем
Кузнецов
- 1000 руб 10/10
150 руб 10/10
09012623*

1 Вариант

Приним 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 ПШЕНИЦЫ	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:	510	18,01	19,60	83,71	515,58	

2 Вариант

Примы 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 И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	500	15,70	15,20	74,95	480,33	

3 Вариант

Приним пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
БЛЮДО С ТВОРОГОМ (запеканка, каша молочные, вареники и т.д.)	200					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55/10/5					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАКАО	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	500	18,63	19,00	83,45	551,98	

$$m_L^* \circ O_0$$

$$\wedge_{-}$$

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		
Завтрак					
БИТОЧКИ 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		
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	

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, к кал	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				Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	500	20,29	20,15 87,98	601,10	

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 ВЯЗКАЯ 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					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	640	14,74	15,00	87,68	504,70	

9 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 рецептур или ТТК
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	180			Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200			Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60			Сборник рецептур или ТТК
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						
КОТЛЕТА 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	б	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	