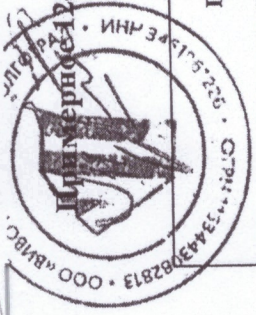


Согласовано

11 лет МОУ
Муниципальное учреждение
«Центр питания и профилактики»



Муниципальное учреждение «Центр питания и профилактики»
г. Волгограда

1 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	60					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	510	18,01	19,60	73,71	525,58	

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
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	500	15,70	15,20	74,95	480,33	

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
БЛЮДО С ТВОРОГОМ (запеканки, каши молочные, вареники и т.д.)	200					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/10/5					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	18,63	15,00	83,45	551,98	

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 ТПК
ШЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептов или ТПК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТПК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов или ТПК
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						
БИТОЧКИ НЕЖНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90/30					Сборник рецептов или ТПК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150					Сборник рецептов или ТПК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептов или ТПК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептов или ТПК
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 ТПК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/20					Сборник рецептов или ТПК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТПК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов или ТПК
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, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г		
Завтрак					
КОТЛЕТА НЕЖНАЯ	90				Сборник рецептов или ТПК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150				Сборник рецептов или ТПК
ЧАЙ С САХАРОМ	200				Сборник рецептов или ТПК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60				Сборник рецептов или ТПК
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		
Завтрак					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	200				Сборник рецептов или ТПК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180				Сборник рецептов или ТПК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200				Сборник рецептов или ТПК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60				Сборник рецептов или ТПК
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		
Завтрак					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60				Сборник рецептов или ТПК
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	180				Сборник рецептов или ТПК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200				Сборник рецептов или ТПК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60				Сборник рецептов или ТПК
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		
Завтрак					
КОТЛЕТА РЫБНАЯ (мятай)	90				Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150				Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60				Сборник рецептур 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		
Завтрак					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	200				Сборник рецептур или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	1шт				Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40				Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	504	20,26	20,30	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	100				Сборник рецептур или ТТК
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150				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:	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
	1	1	4	