

1 Вариант

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
ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	550	21,22	24,10	81,38	615,91	

2 Вариант

с

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНСТВО
ТЕХНИЧЕСКОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ
И МЕТРОЛОГИИ
РОССТАНДАРТ

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
СТАНДАРТ

ИНН 50-06-022438

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	200						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:	550	17,50	17,50	80,55	546,93		

3 Вариант

3 Вариант

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.)	250					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/10/5					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	550	20,63	17,50	91,05	608,48	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет
МОУ г.Вологодра

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			
ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ	200					Сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	550	20,93	24,20	80,71	614,98				
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	100/30					Сборник рецептов или ТТК			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180					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:	560	23,07	24,20	92,89	699,03				
6 Вариант									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	250					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:	550	18,53	18,20	100,20	569,23				

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет
МОУ г.Волгограда**

7 Вариант									
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Технологическая документация		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак									
КОПЛЕТА НЕЖНАЯ		100					Сборник рецептов или ТТК		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		180					Сборник рецептов или ТТК		
ЧАЙ С САХАРОМ		200					Сборник рецептов или ТТК		
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ		70					Сборник рецептов или ТТК		
Итого за прием пищи:		550	23,08	23,18	99,74	684,97			
8 Вариант									
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Технологическая документация		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак									
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗАКА С МАСЛОМ		250					Сборник рецептов или ТТК		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		180					Сборник рецептов или ТТК		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200					Сборник рецептов или ТТК		
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ		65					Сборник рецептов или ТТК		
Итого за прием пищи:		695	17,10	18,45	93,30	571,70			
9 Вариант									
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Технологическая документация		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак									
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ		100					Сборник рецептов или ТТК		
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ		200					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:		550	17,26	18,10	85,88	564,71			

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет
МОУ г.Волгограда

10 Вариант

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)	100					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180					
ЧАЙ С САХАРОМ	200					
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					
Итого за прием пищи:	550	22,88	24,18	100,54	713,97	Сборник рецептов или ТТК

11 Вариант

II 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	250					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	50					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	564	22,55	24,10	77,85	554,83		

12 Вариант

12 Вариант

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	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	65					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	565	21,56	22,65	74,06	607,35	
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ						
Итого	6	ж	уг	ккал		
Итого за период	246,31	256,36	1 058,15	7 352,09		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	6	ж	уг	ккал
Итого за период	246,31	256,36	1 058,15	7 352,09

