



г. Волгодара

1 Вариант

Принем пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов или ТТК
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ		100				Сборник рецептов или ТТК
ШОЛ 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

Принем пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ		100				Сборник рецептов или ТТК
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЦЕСКИ 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

Принем пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БЛЮДО С ТВОРОГОМ (запеканка, каша молочная, 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 ТТК			
ПШОВ 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	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							
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	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							
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	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	Технологическая документация			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
		Завтрак							
КОШЕЛЕК НЕЖИРНЫЙ	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	Сборник рецептов или ТТК			
8 Вариант									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Технологическая документация			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
		Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЪЗКАД 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	Сборник рецептов или ТТК			
9 Вариант									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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 И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	500	15,52	15,00	87,98	545,85	Сборник рецептов или ТТК			

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

Принем пищи, наименование блюда		10 Вариант				Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Масса порции	Пищевые вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
КОШЕТА 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	Сборник рецептов или ТТК
		11 Вариант					
Принем 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, оклет, дрочена и т.д.)		шт					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	Сборник рецептов или ТТК
		12 Вариант					
Принем 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	Сборник рецептов или ТТК
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ		Итого					
		6	ж	ут	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			