

Ежедневное меню дополнительного питания (витаминизации) обучающихся



Утверждаю

Директор Коленица Т.П.

«ИКОУ „Полуковская СОШ“»
Директор Ветрова Ов

1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Кондитерские изделия (печенье Янкино)	100	6,30	6,80	32,20	218,80	Сборник рецептур или ТТК
Сок яблочный	200	0,20	0,20	18,00	112,70	Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	300,00	6,50	7,00	50,20	331,50	

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Кондитерские изделия (печенье Янкино)	100	6,30	6,80	32,20	218,80	Сборник рецептур или ТТК
Фрукты свежие (яблоко)	200	0,90	0,90	19,00	91,20	Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	300	7,2	7,70	51,20	310,00	

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Кондитерские изделия (печенье Янкино)	100	6,30	6,80	32,20	218,80	Сборник рецептур или ТТК
Сок яблочный	200	0,20	0,20	18,00	112,70	Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	300	6,50	7,00	50,20	331,50	

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Кондитерские изделия (печенье Янкино)	150	6,30	6,80	32,20	218,80	Сборник рецептур или ТТК
Фрукты свежие (яблоко)	150	0,68	0,68	14,34	68,40	Сборник рецептур или ТТК

Итого за прием пищи:	300	6,98	7,48	46,50	287,20
----------------------	-----	------	------	-------	--------

5 Вариант

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Колдунгерские изделия (печенье Яшкино)	120	6,30	6,80	32,20	218,80	Сборник рецептов или ТТК
Сок яблоконовый	200	0,20	0,20	18,00	112,70	Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	6,50	7,00	50,20	331,50	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	33,7	36,2	248,3	1 591,7
Среднее значение за период	6,7	7,2	49,7	318,3