



Ковалева О.С.
17.08.2022 г.

Прием пищи, наименование блюда

1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ВЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ С УЩЕЩНЫМ С САХАРОМ	90					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	530	15,93	16,38	83,16	543,48	Сборник рецептур или ТТК

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
КОФЛЕТА ДОМАШНЯЯ	90					Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	500	19,75	16,80	74,58	529,03	Сборник рецептур или ТТК

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или ТТК
ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					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:	500	17,64	15,23	67,41	477,73	Сборник рецептур или ТТК

Удостоверение
Министерства образования
и науки Республики Беларусь
17.08.2022 г.

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						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	650	15,15	16,30	85,73	554,49	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						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептов или ТТК
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена, скрабл и т.д.)	60					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:	550	20,06	19,97	64,13	516,95	

6 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 КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	500	17,91	15,23	67,26	478,21	

**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	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	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	20,08	16,47	75,08	528,81		
8 Вариант							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ТВОРОЖНОЕ БЛЮДО (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 И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	500	15,95	15,09	81,51	527,05		
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 рецептов или ТТК	
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	180					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:	500	14,90	15,43	87,06	549,85		

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

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
10 Вариант							
Завтрак		90				Сборник рецептов или ТТК Сборник рецептов или ТТК Сборник рецептов или ТТК Сборник рецептов или ТТК Сборник рецептов или ТТК	
РЫБНОЕ БЛЮДО (котлета рыбная, рыбная поджарка, суфле из рыбы и т.д.)		150					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		200					
ЧАЙ С САХАРОМ		200					
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ		200					
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ		20				Сборник рецептов или ТТК Сборник рецептов или ТТК	
КОДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ		20					
Итого за прием пищи:		680	20,07	16,20	86,81	572,55	Сборник рецептов или ТТК
11 Вариант							
Завтрак		200				Сборник рецептов или ТТК Сборник рецептов или ТТК Сборник рецептов или ТТК Сборник рецептов или ТТК Сборник рецептов или ТТК	
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА, ДРУЖКА С МАСЛОМ		90					
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЫМ СГУЩЕННЫМ С САХАРОМ		200					
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		40					
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ		530	15,98	16,39	83,31		545,13
Итого за прием пищи:							
12 Вариант							
Завтрак		100				Сборник рецептов или ТТК Сборник рецептов или ТТК Сборник рецептов или ТТК Сборник рецептов или ТТК Сборник рецептов или ТТК	
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ		200					
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ		200					
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ		40					
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ		540	19,60	18,39	83,71		579,16
Итого за прием пищи:							
Итого по примерному меню							
Итого		6	ж	ж	ж	ж	ж
Итого за период		213,02	197,88	939,75	6 402,44		
Среднее значение за период		17,75	16,49	78,31	533,54		
Соотношение пищевых веществ		1	1	4			