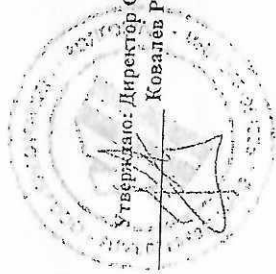


Составлено
Директор МОУ им.р-13
М.В. М.А. Макарова
26.08.2016 года



Утверждаю: Директор ООО "Виво Маркет"
Ковалев Р.С.

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

1 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ И ЦЕЛЫМИ СТУЩЕННЫМ С САХАРОМ	90					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	530	15,93	16,38	83,16	543,48	
7 Вариант						

2 Вариант

2 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
	90					Сборник рецептов или ТТК
КОГУЛЕТА ДОМАШНЯЯ	160					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОНЫ: ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	500	19,75	16,80	74,58	529,03	

3 Вариант						
Итого за прием пищи:						

3 Вариант

3. Вариант		Прием пищи, наименование блюда			Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак									
		100							Сборник рецептов или ТТК
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ		150							Сборник рецептов или ТТК
ПЕЧЕНЬ ИЗ ПТИЦЫ		200							Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОН		50							Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ		500	17,64	15,23	67,41	477,73			

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 ГРЕЧЕВАЯ 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
КОМПЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	650	15,15	16,30	85,73	554,49	

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-КУЛИНЕСКИ С ФЕТЕ КУРИНЫМ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЯГНИНОЕ В ПОДСОБНОМ СОУСЕ, омлет, жареная, скраб (п.ч.г.)	60					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОН	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
ПЛОДЫ ИЗ ПИТЫ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И КАРЕДА	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 РУБЕНЫЕ 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						
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С ТВОРОГОМ БУТЕРБРОД С СЫРОМ ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ГТК
	35-40,5					Сборник рецептов или ГТК
	200					Сборник рецептов или ГТК
	50					Сборник рецептов или ГТК
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 ГТК
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	180					Сборник рецептов или ГТК
ЧАЙ С САХАРОМ И КАКАДЕ	200					Сборник рецептов или ГТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептов или ГТК
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

10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КОЛЛЕТА РЫБНАЯ (минтай)	90					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
СОСЛЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	680	20,07	16,20	86,81	572,55	

11 Вариант

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНИ НА ДРУЖБА С МАСЛОМ		200					Сборник рецептов или ТТК
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЫМИ СТУПЕННЫМ С САХАРОМ		90					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ		200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ		40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:		530	15,98	16,39	83,31	545,13	

12 Вариант

1.2. 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
ЩЕЛЧЕВНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	540	19,60	18,39	83,71	579,16	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого					ккал	
Итого за период					б	кг
Среднее значение за период					213,02	939,75
Среднее значение за период					17,75	78,31
Среднее значение за период					1	4
Среднее значение за период					1	4