



Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет
Ковалев Р.С. 17.08.26г. г.Волгограда



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 Вариант						
17.08.26г. <i>Букина Е.А.</i> Бунина						
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ СГУЩЕННЫМ 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	
2 Вариант						

2 Вариант							543,48
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	90					Сборник рецептов или ТТК	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160					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	19,75	16,80	74,58	529,03		
3 Вариант							

		3 Вариант				529,03	
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 рецептур или ТТК	
ПЛОВ 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		

**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	
5 Вариант						

5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда		5 Вариант				Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Масса порции	Пищевые вещества				
			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, скрэмбл 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							

6 Вариант

6 Вариант							04,13	516,95
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 рецептур или ТТК		
ПЛОВ 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	17,91	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

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						

8 Вариант

		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 рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/10/5					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	15,95	15,09	81,51	527,05	
9 Вариант						

9 Вариант

		9 Вариант				81,51	527,05	
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**

10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	10 Вариант			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Пищевые вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
РЫБНОЕ БЛЮДО (котлета рыбная, рыбная поджарка, суфле из рыбы и т.д.)	90					Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептур или ТТК
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	680	20,07	16,20	86,81	572,55	
11 Вариант						

11 Вариант

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 ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ СГУЩЕННЫМ С САХАРОМ	90					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	530	15,98	16,39	83,31	545,13	
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 рецептур или ТТК
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	540	19,60	18,39	83,71	579,16	
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ						

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого				
Итого за период		б	ж	уг
		ккал		
Среднее значение за период		213,02	197,88	939,75
Соотношение пищевых веществ		17,75	16,49	78,31
		1	1	4
				533,54