

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет
1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Яйцо вареное вкрутую	1 шт					Сборник рецептур № 10
Каша молочная жидкая манная	200					Сборник рецептур № 10
Какао с молоком с сахаром	200					Сборник рецептур № 10
Хлеб пшеничный	60					Сборник рецептур № 10
Итого за прием пищи:	524	17,8	16,0	70,5	493,5	
Обед						
Овощи по сезону	60					Сборник рецептур № 10
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200					Сборник рецептур № 10
Рыба, тушенная в томате с овощами	90/30					Сборник рецептур № 10
Рис отварной	150					Сборник рецептур № 10
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептур № 10
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептур № 10
Хлеб пеклеванный	50					Сборник рецептур № 10
Итого за прием пищи:	830	34,3	29,0	128,8	855,3	
Всего за день:		52,1	45,0	199,3	1 348,8	

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша вязкая молочная рисовая	200					Сборник рецептур
Бутерброд с сыром	30/10/10					Сборник рецептур
Кофейный напиток на молоке	200					Сборник рецептур
Батон	50					Сборник рецептур
Итого за прием пищи:	500	16,3	16,6	82,6	613,6	
Обед						
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	60					Сборник рецептур
Суп из овощей	200					Сборник рецептур
Котлеты	90					Сборник рецептур
Пюре картофельное	150					Сборник рецептур
Компот из изюма	200					Сборник рецептур
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептур
Хлеб пеклеванный	80					Сборник рецептур
Итого за прием пищи:	830	26,2	28,5	137,8	919,2	
Всего за день:		42,5	45,1	220,4	1 532,8	

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша пшенная молочная вязкая	200					Сборник рецептур № 1
Бутерброд с повидлом	40/10/50					Сборник рецептур № 1
Чай с молоком и с сахаром	200					Сборник рецептур № 1
Фрукты свежие	200					Сборник рецептур № 1
Итого за прием пищи:	700	16,4	17,2	120,5	759,4	
Обед						
Овощи по сезону	60					Сборник рецептур № 1
Суп картофельный	200					Сборник рецептур № 1
Котлеты рубленные из птицы	90					Сборник рецептур № 1
Рагу из овощей	150					Сборник рецептур № 1
Компот из свежих плодов	200					Сборник рецептур № 1
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептур № 1
Хлеб пеклеванный	70					Сборник рецептур № 1
Итого за прием пищи:	820	27,2	21,3	116,5	756,8	
Всего за день:		43,6	38,5	237,0	1 516,2	

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная жидкая манная	200					Сборник рецептур ТТК
Яйцо вареное вкрутую	1 шт					Сборник рецептур ТТК
Какао с молоком с сахаром	200					Сборник рецептур ТТК
Хлеб пшеничный	60					Сборник рецептур ТТК
Итого за прием пищи:	524	17,8	16,0	70,5	493,5	
Обед						
Овощи по сезону	60					Сборник рецептур ТТК
Щи из свежей капусты с картофелем	200					Сборник рецептур ТТК
Фрикадельки мясные в соусе	90/30					Сборник рецептур ТТК
Каша гречневая вязкая (гарнир)	150					Сборник рецептур ТТК
Сок фруктовый	200					Сборник рецептур ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептур ТТК
Хлеб пеклеванный	50					Сборник рецептур ТТК
Итого за прием пищи:	830	32,3	30,7	130,4	851,4	
Всего за день:		50,1	46,7	200,9	1 344,9	

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	100					Сборник рецептур ТТК
Омлет натуральный	150					Сборник рецептур ТТК
Кофейный напиток на молоке	200					Сборник рецептур ТТК
Бутерброд с маслом	30/10					Сборник рецептур ТТК
Хлеб пшеничный	30					Сборник рецептур ТТК
Итого за прием пищи:	520	24,4	38,5	74,8	712,7	
Обед						
Овощи по сезону	60					Сборник рецептур ТТК
Суп из овощей	200					Сборник рецептур ТТК
Тефтели (1-й вариант) с соусом	90/30					Сборник рецептур ТТК
Каша пшенная вязкая (гарнир)	150					Сборник рецептур ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептур ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептур ТТК
Хлеб пеклеванный	40					Сборник рецептур ТТК
Итого за прием пищи:	820	25,6	26,6	120,8	782,7	
Всего за день:		50,0	65,1	195,6	1 495,4	

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Яйцо вареное вкрутую	1 шт					Сборник рецептур
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом	200					Сборник рецептур
Кисель из повидла	200					Сборник рецептур
Хлеб пшеничный	60					Сборник рецептур
Итого за прием пищи:	524	18,8	19,1	86,1	537,4	
Обед						
Овощи по сезону	60					Сборник рецептур
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200					Сборник рецептур
Тефтели из мяса птицы	90					Сборник рецептур
Макаронные изделия отварные	150					Сборник рецептур
Компот из изюма	200					Сборник рецептур
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептур
Хлеб пеклеванный	70					Сборник рецептур
Итого за прием пищи:	820					27,5
Всего за день:		46,3	48,5	223,8	1 448,4	

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	250					Сборник рецептур ТТК
Бутерброд с повидлом	40/10/50					Сборник рецептур ТТК
Чай с молоком и с сахаром	200					Сборник рецептур ТТК
Итого за прием пищи:	505	15,6	16,0	88,2	531,9	Сборник рецептур ТТК
Обед						
Овощи по сезону	60					Сборник рецептур ТТК
Щи из свежей капусты с картофелем	200					Сборник рецептур ТТК
Котлеты рубленные из птицы	90					Сборник рецептур ТТК
Каша рисовая с овощами	150					Сборник рецептур ТТК
Компот из свежих плодов	200					Сборник рецептур ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептур ТТК
Хлеб пеклеванный	70					Сборник рецептур ТТК
Итого за прием пищи:	850					31,0
Всего за день:		46,6	42,4	218,6	1 396,5	Сборник рецептур ТТК

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная жидкая манная	200					Сборник рецептур
Бутерброд с сыром	30/10/10					Сборник рецептур
Какао с молоком с сахаром	200					Сборник рецептур
Батон	50					Сборник рецептур
Итого за прием пищи:	500	16,4	17,2	83,2	566,5	
Обед						
Овощи по сезону	60					Сборник рецептур
Суп из овощей	200					Сборник рецептур
Плов из птицы	150					Сборник рецептур
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептур
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептур
Хлеб пеклеванный	70					Сборник рецептур
Итого за прием пищи:	730	25,7	27,2	115,3	797,7	
Всего за день:		42,1	44,4	198,5	1 364,2	

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

9 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша пшенная молочная вязкая	200					Сборник рецептур
Бутерброд с повидлом	40/10/50					Сборник рецептур
Яйцо вареное вкрутую	1 шт					Сборник рецептур
Чай с сахаром	200					Сборник рецептур
Итого за прием пищи:	564	18,6	20,0	104,4	727,9	
Обед						
Овощи по сезону	60					Сборник рецептур
Суп с макаронными изделиями	200					Сборник рецептур
Рыба, тушенная в томате с овощами	90/30					Сборник рецептур
Рис отварной	150					Сборник рецептур
Сок фруктовый	200					Сборник рецептур
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептур
Хлеб пеклеванный	70					Сборник рецептур
Итого за прием пищи:	850	34,0	29,2	131,7	866,1	
Всего за день:		52,6	49,2	236,1	1 594,0	

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша овсяная молочная вязкая	200					Сборник рецептур
Бутерброд с сыром	30/10/10					Сборник рецептур
Кисель из апельсинов	200					Сборник рецептур
Фрукты свежие	200					Сборник рецептур
Итого за прием пищи:	650	15,5	15,0	107,1	646,5	
Обед						
Овощи по сезону	60					Сборник рецептур
Щи из свежей капусты с картофелем	200					Сборник рецептур
Фрикадельки мясные в соусе	90/30					Сборник рецептур
Картофель отварной с р/м	150					Сборник рецептур
Компот из свежих плодов	200					Сборник рецептур
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептур
Хлеб пеклеванный	70					Сборник рецептур
Итого за прием пищи:	850	31,1	29,9	122,4	838,0	
Всего за день:		46,6	44,9	229,5	1 484,5	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	472,5	469,7	2 159,6	14 525,5
Среднее значение за период	47,3	47,0	216,0	1452,5