



Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 33» г.Боготограда

1 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 СТУПЕННЫМ 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	

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КОГЛЕТА 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

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
ПЛОВ 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	17,64	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

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	Сборник рецептов или ТТК

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		

8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ТВОРОЖНОЕ БЛЮДО (затесанка, 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

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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			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	Сборник рецептур или ТТК	

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 рецептов или ТТК
ВЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЫМ СТУЩЕННЫМ С САХАРОМ	90						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:	530						15,98

12 Вариант

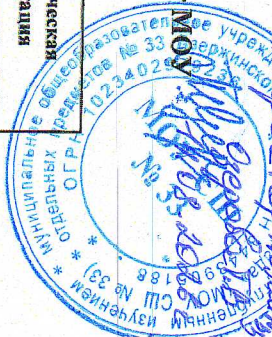
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептов или ТТК
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ 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 ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	6	ж	уг	ккал
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	



Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет
г.Волгограда



1 Вариант

 Министерство Здравоохранения Российской Федерации	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	250				Сборник рецептов или ТТК	
	БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЫМ СТУПЕННЫМ 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:	580	17,20	18,35	94,53	611,77	Сборник рецептов или ТТК	

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	100					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200					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:	550	22,88	18,04	85,97	598,27	

3. Продолжить...

3 Вариант

Присм 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	200					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:	550	21,96	20,13	76,95	571,27	

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ
г.Волгограда**

4 Вариант

		* 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	250					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:	700	17,49	19,18	98,76	641,89	

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	200					Сборник рецептов или ТТК
ЯИЧНОЕ ВЪЛОДО (яйцо вареное, омлет, драчена, скрембл и т.д.)	60					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:	610	23,22	21,80	76,41	595,23	Сборник рецептов или ТТК

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	200					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:	550	22,23	20,13	76,80	577,75	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 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						
КОШЕЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180					
ЧАЙ С САХАРОМ	200					
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					
Итого за прием пищи:	550	23,02	21,23	86,75	630,18	

8 Вариант						
-----------	--	--	--	--	--	--

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.)	250					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:	550	17,66	18,05	89,09	590,85	

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	100					Сборник рецептов или ТТК
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200					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:	550	19,37	18,37	89,16	599,91	Сборник рецептов или ТТК

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 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									
РЫБНОЕ БЛЮДО (котлета рыбная, рыбная полжарка, суфле из рыбы и т.д.)	100					Сборник рецептов или ТТК			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180					Сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК			
СОК/НЕКТАР 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:	720	22,37	18,80	94,99	637,87				
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	250					Сборник рецептов или ТТК			
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ СТУЩЕННЫМ С САХАРОМ	90					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:	590	17,92	18,45	98,79	633,40				
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 рецептов или ТТК			
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250					Сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	590	23,50	22,96	96,74	688,01				
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ									
Итого		6	ж	уг	ккал				
Итого за период		248,82	235,49	1 064,94	7 382,40				
Среднее значение за период		20,74	19,62	88,75	615,20				
Соотношение пищевых веществ		1	1	4					

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

1 Вариант

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
СВЕКЛА С МАСЛОМ	60					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	90					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	770	26,85	28,69	98,59	761,07	Сборник рецептов или ТТК

2 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	120					Сборник рецептов или ТТК
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	750	24,79	23,29	101,95	719,09	Сборник рецептов или ТТК

3 Вариант

Принем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК
СУП С КРУПНОЙ (рисовая)	200					Сборник рецептов или ТТК
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	120					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	730	22,48	26,72	97,85	723,92	Сборник рецептов или ТТК



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

4 Вариант

Примен пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
СВЕЖКА С МАСЛОМ	60					Сборник рецептов или ТТК
РАСОЛЫНИК ДЕНИН РАДСКИЙ	200					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	90					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	790	24,95	25,39	101,82	736,86	

5 Вариант

Примен пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник-рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	100					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	710	23,31	23,72	100,59	709,86	

6 Вариант

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК
СУП С КРУПНОЙ (рисовая)	200					Сборник рецептов или ТТК
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	100					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	710	22,42	27,75	106,59	768,83	

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

7 Вариант

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200					Сборник рецептов или ТТК
РЫБНОЕ БЛЮДО (котлета рыбная, рыбаца поджарка, супчик из рыбы и т.д.)	90					Сборник рецептов или ТТК
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	970	22,09	23,27	121,53	787,04	

8 Вариант

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200					Сборник рецептов или ТТК
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	100					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	710	22,88	26,74	95,74	716,26	Сборник рецептов или ТТК

9 Вариант

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВОКОВЫМИ (ГОРОХ)	200					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОДЫ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	90					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	700	25,62	23,93	96,94	708,42	Сборник рецептов или ТТК

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

10 Вариант

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И КАРАМЕЛЬЮ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	710	22,15	26,42	99,68	726,13	Сборник рецептов или ТТК

11 Вариант

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК
РАССОЛЕННИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200					Сборник рецептов или ТТК
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	100					Сборник рецептов или ТТК
КОМПЛИМЕНТЫ ИЗДЕЛИЯ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	710	23,26	26,63	114,88	795,90	Сборник рецептов или ТТК

12 Вариант

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200					Сборник рецептов или ТТК
РАДУ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	120					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	730					Сборник рецептов или ТТК
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ		24,20	23,29	98,70	704,49	
Итого						
Итого за период	6		ж	ул	ккал	
Среднее значение за период	284,87		298,76	1232,57	8790,12	
Сопровождение пищевых веществ	23,74		24,90	102,71	732,51	
	1		1	4		

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г.Волгограда

1 Вариант

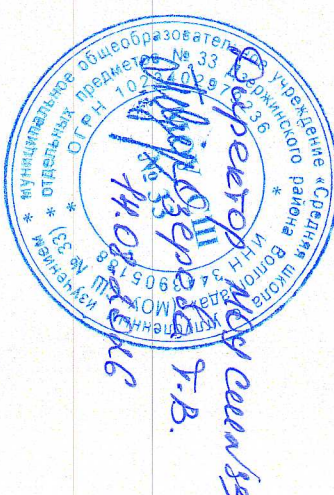
Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
СВЕЖАЯ С МАСЛОМ	100					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОВОРЫМИ (ГОРОХ)	250					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	100					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	900	31,66	33,13	113,73		880,72

2 Вариант

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептов или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					Сборник рецептов или ТТК
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	120					Сборник рецептов или ТТК
КОМПЛИМЕНТСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	890	30,51	28,74	111,62		Сборник рецептов или ТТК

3 Вариант

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептов или ТТК
СУП С КРУПНОЙ (грисовая)	250					Сборник рецептов или ТТК
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	120					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	870	26,32	33,32	108,79	842,44	Сборник рецептов или ТТК



Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 12-18 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		
Обед						
СВЕКЛА С МАСЛОМ	100					Сборник рецептов или ТТК
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	80					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	910	27,20	33,65	110,49	854,72	Сборник рецептов или ТТК

5 Вариант

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептов или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	100					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	850	29,59	30,63	116,38	860,39	Сборник рецептов или ТТК

6. Ресурсы

6 Вариант

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептов или ТТК
СУП С КРУПНОЙ (рисовая)	250					Сборник рецептов или ТТК
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	100					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	850	27,04	32,67	123,66	898,61	Сборник рецептов или ТТК

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 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		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептов или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250					Сборник рецептов или ТТК
РЫБНОЕ БИФЕДО (котлета рыбная, рыбная поджарка, суфле из рыбы и т.д.)	100					Сборник рецептов или ТТК
КАПУША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	90					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	1120	26,16	28,41	140,37	922,78	Сборник рецептов или ТТК

8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250					Сборник рецептов или ТТК
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	120					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	870	26,44	33,61	118,36	883,05	

9 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВОКОВЫМИ (ГОРОХ)	250					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	100					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	850	32,40	29,95	114,96	860,59	Сборник рецептов или ТТК

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г.Волгограда

10 Вариант

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептов или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250					
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					
Итого за прием пищи:	850	28,01	33,00	118,96	885,97	Сборник рецептов или ТТК

Итого		б	ж	уг	ккал
Итого за период		339,96	365,56	1 423,87	10 366,91
Среднее значение за период		28,33	30,46	118,66	863,91
Сопоставление пищевых веществ		1	1	4	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения беспищевым питанием (подлиник) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда

1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Подлиник							
ХЛЕБОВУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печёный с картофелем, слаткая булочка, пирожок печёный с вишней, плюшка московская и т.д.)		100					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА		200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:		300	7,94	10,09	84,62	458,41	Сборник рецептов или ТТК
2 Вариант							
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ХЛЕБОВУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печёный с картофелем, слаткая булочка, пирожок печёный с вишней, плюшка московская и т.д.)		100					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ		200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:		300	9,41	6,80	73,20	391,10	
3 Вариант							
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ХЛЕБОВУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печёный с картофелем, слаткая булочка, пирожок печёный с вишней, плюшка московская и т.д.)		100					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблок)		200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:		300	6,66	6,60	89,48	445,36	
4 Вариант							
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ХЛЕБОВУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печёный с картофелем, слаткая булочка, пирожок печёный с вишней, плюшка московская и т.д.)		100					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА		200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:		300	7,94	10,09	84,60	458,41	



Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием (полдники) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда

5 Вариант

5 Вариант						
Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
ХЛЕБОВУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печёный с картофелем, сладкая булочка, пирожок печёный с вишней, плюшка московская и т.д.)	100					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	300	9,41	6,80	73,20	391,10	Сборник рецептов или ТТК
Итого за присем пищи:						
6 Вариант						
Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
ХЛЕБОВУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печёный с картофелем, сладкая булочка, пирожок печёный с вишней, плюшка московская и т.д.)	100					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоч)	300	6,66	6,60	89,48	445,36	
Итого за присем пищи:						
7 Вариант						
Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
ХЛЕБОВУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печёный с картофелем, сладкая булочка, пирожок печёный с вишней, плюшка московская и т.д.)	100					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	300	7,94	10,09	84,62	458,41	
Итого за присем пищи:						
8 Вариант						
Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
ХЛЕБОВУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печёный с картофелем, сладкая булочка, пирожок печёный с вишней, плюшка московская и т.д.)	100					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	300	7,61	5,60	74,70	380,20	Сборник рецептов или ТТК
Итого за присем пищи:						

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения сбалансированным питанием (полдники) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда

9 Вариант

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Подлинник							
ХЛЕБОВУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печёный с картошкой, сладкая булочка, пирожок печёный с вишней, плюшка московская и т.д.)		100					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ		200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:		300	10,14	11,39	82,30	471,61	
10 Вариант							
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ХЛЕБОВУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печёный с картошкой, сладкая булочка, пирожок печёный с вишней, плюшка московская и т.д.)		100					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА		200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:		300	6,56	6,40	90,18	442,96	
11 Вариант							
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ХЛЕБОВУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печёный с картошкой, сладкая булочка, пирожок печёный с вишней, плюшка московская и т.д.)		100					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:		300	7,61	5,60	74,70	380,20	
12 Вариант							
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ХЛЕБОВУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печёный с картошкой, сладкая булочка, пирожок печёный с вишней, плюшка московская и т.д.)		100					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ		200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:		300	10,14	11,39	82,30	471,61	
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ							
Итого		6	ж	уг	ккал		
Итого за период		98,02	97,45	983,38	5 194,73		
Среднее значение за период		8,17	8,12	81,95	432,89		
Соотношение пищевых веществ		1	1	4			

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплнтным питанием (подлинки) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда

1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Подлинки						
ХЛЕБОВЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печеный с картофелем, сладкая булочка, пирожок печеный с вишней, шоколад московская и т.д.)	150					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					
Итого за прием пищи:	350	10,56	14,45	109,07	606,10	Сборник рецептов или ТТК

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Подлинки						
ХЛЕБОВЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печеный с картофелем, сладкая булочка, пирожок печеный с вишней, шоколад московская и т.д.)	150					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					
Итого за прием пищи:	350	12,76	9,37	95,63	517,30	Сборник рецептов или ТТК

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Подлинки						
ХЛЕБОВУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печеный с картофелем, сладкая булочка, пирожок печеный с вишней, плюшка московская и т.д.)	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблок)	200					
Итого за прием пищи:	350	8,99	8,69	113,45	569,60	Сборник рецептов или ТТК

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Подлинки						
ХЛЕБОВЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печеный с картофелем, сладкая булочка, пирожок печеный с вишней, шоколад московская и т.д.)	150					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					
Итого за прием пищи:	350	10,93	14,79	111,42	620,06	Сборник рецептов или ТТК



Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплотным питанием (поплинки) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда

5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Подлинник						
ХЛЕБОВУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печеный с картофелем, салатик буженица, пирожок печеный с вишней, плюшка московская и т.д.)	150					Сборник рецептов или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					
Итого за прием пищи:	350	12,76	9,37	95,63	517,30	Сборник рецептов или ТТК

6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Подлинник						
ХЛЕБОВУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печеный с картофелем, салатик буженица, пирожок печеный с вишней, плюшка московская и т.д.)	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (абрик)	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	8,99	8,69	113,45	569,60	

7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Подлинник						
ХЛЕБОВУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печеный с картофелем, салатик буженица, пирожок печеный с вишней, плюшка московская и т.д.)	150					Сборник рецептов или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	10,56	14,45	109,07	606,10	Сборник рецептов или ТТК

8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
		Подлинник				
ХЛЕБОВУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печеный с картофелем, салатик буженица, пирожок печеный с вишней, плюшка московская и т.д.)	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ КИЮМА	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350	10,96	8,17	97,13	506,40	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения бесплотным питанием (подлинки) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда

9 Вариант

Принем пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ХЛЕБОВО-ЛОУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печёный с картошкой, сладкая булочка, пирожок печёный с вишней, плюшка московская и т.д.) КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
	200					
	350	13,13	16,09	109,12	633,26	Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:						

10 Вариант

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ХЛЕБОВО-ЛОУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печёный с картофелем, сладкая булочка, пирожок печёный с вишней, плюшка московская и т.д.)	150					Сборник рецептов или ТТК
	200					
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	350	8,89	8,49	114,15	567,20
Итого за прием пищи:						

11 Вариант

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ХЛЕБОВО-ЛОУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печёный с картошкой, сладкая булочка, пирожок печёный с вишней, плюшка московская и т.д.) КОМПОТ ИЗ ЯГОДА	150					Сборник рецептов или ТТК
	200					
	350	10,96	8,17	97,13	506,40	Сборник рецептов или ТТК
	Итого за прием пищи:					

12 Вариант

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г							
ХЛЕБОВО-ЛОУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (пирожок печеный с картошкой, сладкая булочка, пирожок печеный с вишней, плюшка московская и т.д.) КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	Подлинки				Сборник рецептов или ТТК					
	200										
	350	13,13	16,09	109,12	633,26	Сборник рецептов или ТТК					
Итого за прием пищи:											
ИТОГО ПО ПРИМЕНЕНИЮ МЕНЮ											
Итого		б	ж	уг	ккал						
Итого за период		132,62	136,82	1 274,37	6 852,58						
Среднее значение за период		11,05	11,40	106,20	571,05						
Соотношение пищевых веществ		1	1	4							

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Итого за период	Итого				Итого	Итого за период
		б	ж	у*	ккал		
		132,62	136,82	1 274,37	6 852,58		
		11,05	11,40	106,20	571,05		
		1	1	4			