



Согласовано:
Директор ГКОУ "Волгоградская школа-интернат" Калинина Т.Ф.

Утверждено:
Директор ООО "Венера" Иванова И.В.



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

I Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
I Вариант						
Завтрак						
Каша молочная жидкая манная	200					сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с маслом	30/10					сборник рецептов или ТТК
Яичное блюдо (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	1шт					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:	564	21,4	24,2	85,0	607,0	
II Завтрак						
Кондитерские изделия	50					сборник рецептов или ТТК
Сок/нектар в ассортименте	180					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	230	4,5	5,3	53,8	282,5	
Обед						
Закуска (салаты, овощи по сезону и т.д)	60					сборник рецептов или ТТК
Рассольник Ленинградский	200					сборник рецептов или ТТК
Плов из птицы	150					сборник рецептов или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	710	29,3	37,2	117,6	777,3	
Полдник						
Хлебобулочные изделия	100					сборник рецептов или ТТК
Напиток лимонный	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	300	15,2	10,6	62,3	389,0	
Ужин						
Фрикадельки мясные в соусе	90/30					сборник рецептов или ТТК

Макаронные изделия отварные	150	сборник рецептов или ТТК		
Чай с сахаром	200			
Хлеб в ассортименте	50			
Итого за прием пищи:	520			
Всего за день:				
	24,0	27,2	82,9	655,6
	94,4	104,5	401,6	2 711,4

2 Вариант

2 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		
Завтрак						
Каша молочная жидкая яичная	200					сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/10					
Чай с сахаром	200					
Хлеб в ассортименте	50					
Фрукты свежие	200					
Итого за прием пищи:	700	16,1	16,6	101,9	607,3	
II Завтрак						
Хлебобулочные изделия	50					сборник рецептов или ТТК
Кисель из сока	180					
Итого за прием пищи:	230	5,6	7,1	49,1	279,8	
Обед						
Закуска (салаты, овощи по сезону и т.д.)	60					сборник рецептов или ТТК
Суп картофельный с макаронными изделиями	200					
Гречка по-купечески с филе куриным	150					сборник рецептов или ТТК
Компот из изюма	200					
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	80					
Итого за прием пищи:	740	29,8	36,8	129,7	895,4	
Полдник						
Творожное блюдо (запеканка, каша молочная, вареники и т.д.)	100/20					сборник рецептов или ТТК
Какао с молоком с сахаром	200					
Итого за прием пищи:	320	12,7	13,9	44,9	335,8	
Ужин						
Тефтели из мяса птицы	90					сборник рецептов или ТТК
Пюре гороховое	160					

Чай с сахаром и лимоном	200	сборник рецептов или ТТК			
Хлеб в ассортименте	50	сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	500	25,9	23,1	87,2	618,9
Всего за день:		90,1	97,5	412,8	2 737,2

3 Вариант

3 вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша овсяная молочная вязкая Бутерброд с маслом и повидлом Чай черный с яблоком Итого за прием пищи:	200					сборник рецептов или ТТК сборник рецептов или ТТК сборник рецептов или ТТК
	40/10/50					
	200					
	500	15,5	17,3	99,1	587,7	
II Завтрак						
Фрукты свежие Итого за прием пищи:	200					сборник рецептов или ТТК
	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед						
Закуска (салаты, овощи по сезону и т.д.) Борщ с капустой и картофелем Котлеты рубленые из птицы Пюре картофельное Сок/нектар в ассортименте Хлеб в ассортименте Хлеб в ассортименте Итого за прием пищи:	60					сборник рецептов или ТТК сборник рецептов или ТТК сборник рецептов или ТТК сборник рецептов или ТТК сборник рецептов или ТТК сборник рецептов или ТТК сборник рецептов или ТТК
	200					
	90					
	150					
	180					
	50					
	70					
	800	28,0	28,7	128,5	874,5	
Полдник						
Хлебобулочные изделия Чай с сахаром каркаде Итого за прием пищи:	100					сборник рецептов или ТТК сборник рецептов или ТТК
	200					
	300	14,0	14,2	63,6	366,6	
Ужин						
Творожное блюдо (запеканка, каша молочная, вареники и т.д.) Чай с сахаром Хлеб в ассортименте Итого за прием пищи: Всего за день:	200/50					сборник рецептов или ТТК сборник рецептов или ТТК сборник рецептов или ТТК
	200					
	60					
	510	22,6	22,1	96,1	568,7	
		80,8	83,0	406,3	2 488,7	

4 Вариант

		Пищевые вещества			
--	--	------------------	--	--	--

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
Завтрак						
Творожное блюдо (запеканка, каша молочная, вареники и т.д.)	200					сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с маслом	30/10					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	13,8	15,5	89,2	548,0	
II Завтрак						
Кондитерские изделия	50					сборник рецептов или ТТК
Сок/нектар в ассортименте	180					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	230	4,5	5,3	53,8	282,5	
Обед						
Закуска (салаты, овощи по сезону и т.д.)	60					сборник рецептов или ТТК
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200					сборник рецептов или ТТК
Фрикадельки мясные в соусе	90/30					сборник рецептов или ТТК
Каша гречневая вязкая (гарнир)	150					сборник рецептов или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	830	35,3	32,4	130,9	897,3	
Полдник						
Хлебобулочные изделия	100					сборник рецептов или ТТК
Напиток лимонный	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	300	12,2	12,4	53,1	370,1	
Ужин						
Рыбное блюдо (котлета рыбная, рыбная поджарка, суфле из рыбы и т.д.)	90					сборник рецептов или ТТК
Каша рисовая с овощами	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	20,7	23,2	91,0	587,6	
Всего за день:		86,5	88,8	418,0	2 685,5	
					5 Вариант	
					Пищевые вещества	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Энергети-ческая ценность, ккал	Технологическая документация
Завтрак						
Закуска (салаты, овощи по сезону и т.д.)	100					сборник рецептов или ТТК
Яичное блюдо (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	150					
Бутерброд с маслом	30/10					
Какао с молоком с сахаром	200					
Хлеб в ассортименте	30					
Итого за прием пищи:	520	26,3	40,0	79,3	696,5	
II Завтрак						
Хлебобулочные изделия	50					сборник рецептов или ТТК
Кисель из сока	180					
Итого за прием пищи:	230	5,6	7,1	49,1	279,8	
Обед						
Закуска (салаты, овощи по сезону и т.д.)	60					сборник рецептов или ТТК
Щи из свежей капусты с картофелем	200					
Жаркое по-деревенски	180					
Компот из изюма	200					
Хлеб в ассортименте	50					
Хлеб в ассортименте	40					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	730	22,5	29,7	103,8	766,9	
Полдник						
Хлебобулочные изделия	100					сборник рецептов или ТТК
Молоко кипяченое	200					
Итого за прием пищи:	300	13,6	13,9	73,4	461,1	
Ужин						
Закуска (салаты, овощи по сезону и т.д.)	100					сборник рецептов или ТТК
Тефтели (1-й вариант) мясные с соусом	90/30					
Каша пшеничная вязкая (гарнир)	150					
Чай с сахаром и лимоном	200					
Хлеб в ассортименте	40					
Хлеб в ассортименте	30					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	640	24,1	26,7	98,7	675,8	
Всего за день:		92,1	117,4	404,3	2 880,1	

6 Вариант

6 Вариант							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г			
Завтрак							
Яичное блюдо (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	1шт						
Каша кукурузная молочная вязкая	200						сборник рецептов или ТТК
Какао с молоком с сахаром	200						сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	60						сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	524	23,6	16,6	92,8		608,5	
II Завтрак							
Хлебобулочные изделия	50						
Кисель из сока	180						сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	230	5,6	7,1	49,1		279,8	
Обед							
Закуска (салаты, овощи по сезону и т.д.)	60						сборник рецептов или ТТК
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200						сборник рецептов или ТТК
Жаркое по-деревенски	150						сборник рецептов или ТТК
Сок/нектар в ассортименте	180						сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	50						сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	70						сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	710	25,2	27,6	127,9		859,1	
Полдник							
Хлебобулочные изделия	100						
Чай черный с яблоком и смородиной	200						сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	300	8,2	9,1	73,9		396,3	
Ужин							
Закуска (салаты, овощи по сезону и т.д.)	100						сборник рецептов или ТТК
Тефтели из мяса птицы	90						сборник рецептов или ТТК
Макаронные изделия отварные	150						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	18,7	24,1	86,9		618,1	
Всего за день:		81,3	84,5	430,6		2 761,8	

7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная из риса и пшена	200						сборник рецептов или ТТК
Дружба с маслом	40/10/50						
Бутерброд с маслом и повидлом	200						
Чай с сахаром каркаде	500	13,6	21,0	94,5		555,9	сборник рецептов или ТТК
II Завтрак							
Фрукты свежие	200						сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0		91,2	
Обед							
Закуска (салаты, овощи по сезону и т.д.)	60						сборник рецептов или ТТК
Щи из свежей капусты с картофелем	200						
Котлеты рубленые из птицы	90						
Гречка отварная с овощами	150						
Компот из изюма	200						
Хлеб в ассортименте	50						
Хлеб в ассортименте	70						
Итого за прием пищи:	820	31,1	26,3	129,0		841,0	
Полдник							
Хлебобулочные изделия	100						сборник рецептов или ТТК
Чай черный с яблоком	200						
Итого за прием пищи:	300	13,7	9,7	54,1		362,9	сборник рецептов или ТТК
Ужин							
Закуска (салаты, овощи по сезону и т.д.)	100						сборник рецептов или ТТК
Блюдо из субпродуктов (печень по-строгановски, оладьи из печени, жаркое из субпродуктов и т.д.)	150						
Напиток лимонный	200						сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	60						
Итого за прием пищи:	510	29,8	27,0	77,4		709,0	
Всего за день:		88,9	84,7	374,0		2 560,0	
8 Вариант							
		Пищевые вещества					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
Завтрак						
Каша молочная жидкая манная	200					сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/10					сборник рецептов или ТТК
Чай черный с яблоком	200					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	500	15,4	15,9	78,1	501,0	
II Завтрак						
Кондитерские изделия	50					сборник рецептов или ТТК
Сок/нектар в ассортименте	180					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	230	4,1	5,3	56,7	293,0	
Обед						
Закуска (салаты, овощи по сезону и т.д.)	60					сборник рецептов или ТТК
Рассольник Ленинградский	200					сборник рецептов или ТТК
Плов из птицы	150					сборник рецептов или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	730	30,4	39,1	118,4	827,1	
Полдник						
Хлебобулочные изделия	100					сборник рецептов или ТТК
Молоко кипяченое	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	300	12,7	15,9	54,6	369,7	
Ужин						
Закуска (салаты, овощи по сезону и т.д.)	60					сборник рецептов или ТТК
Рыбное блюдо (котлета рыбная, рыбная поджарка, суфле из рыбы и т.д.)	120					сборник рецептов или ТТК
Пюре картофельное	150					сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром	200					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	580	28,0	17,3	69,8	467,9	
Всего за день:		90,5	93,4	377,6	2 458,7	
9 Вариант						
		Пищевые вещества				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Энергети-ческая ценность, ккал	Технологическая документация
Завтрак						
Каша овсяная молочная вязкая	200					сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с маслом и повидлом	40/10/50					сборник рецептов или ТТК
Яичное блюдо (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	1шт					сборник рецептов или ТТК
Какао с молоком с сахаром	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	564	27,7	28,5	106,9	762,2	
II Завтрак						
Фрукты свежие	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед						
Закуска (салаты, овощи по сезону и т.д)	60					сборник рецептов или ТТК
Суп с клецками	200					сборник рецептов или ТТК
Гречка по-купечески с филе куриным	150					сборник рецептов или ТТК
Компот из изюма	200					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	730	29,4	35,1	131,9	882,8	
Полдник						
Хлебобулочные изделия	100					сборник рецептов или ТТК
Сок/нектар в ассортименте	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	300	13,1	12,6	56,0	389,8	
Ужин						
Фрикадельки мясные в соусе	90/30					сборник рецептов или ТТК
Каша пшенная вязкая (гарнир)	150					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:	520	25,8	26,1	81,3	641,6	
Всего за день:		96,8	103,1	395,1	2 767,6	
10 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		
Завтрак						
Каша молочная гречневая вязкая	200					сборник рецептов или ТТК

Бутерброд с маслом и сыром	30/10/10								сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром и лимоном	200								сборник рецептов или ТТК
Фрукты свежие	200								сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	650	14,4	14,7	87,1				531,0	
II Завтрак									
Хлебобулочные изделия	50								сборник рецептов или ТТК
Чай черный с яблоком и смородиной	200								сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	250	5,6	7,1	36,0				225,6	
Обед									
Закуска (салаты, овощи по сезону и т.д.)	60								сборник рецептов или ТТК
Щи из свежей капусты с картофелем	200								сборник рецептов или ТТК
Котлеты рубленые из птицы	90								сборник рецептов или ТТК
Пюре гороховое	160								сборник рецептов или ТТК
Сок/нектар в ассортименте	180								сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	50								сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	70								сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	810	35,8	29,4	126,3				894,7	
Полдник									
Творожное блюдо (запеканка, каша молочная, вареники и т.д.)	100/20								сборник рецептов или ТТК
Чай черный с яблоком	200								сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	320	8,4	9,8	37,5				258,8	
Ужин									
Закуска (салаты, овощи по сезону и т.д.)	100								сборник рецептов или ТТК
Жаркое по-деревенски	150								сборник рецептов или ТТК
Компот из свежих плодов	200								сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	50								сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	500	15,6	20,0	57,9				473,3	
Всего за день:		79,7	81,0	344,8				2 383,3	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	б	ж	у	ккал
Итого				
Итого за период	881,1	938,0	3 965,0	26 434,2
Среднее значение за период	88,1	93,8	396,5	2643,4