

Т. В. Калининна

Утверждаю :
Директор ООО

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

1 Барнаг

Протокол, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная жидкая манная	200					Сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с маслом	30/10					Сборник рецептов или ТТК
Яичное блюдо (яйцо вареное, омлет, жареная 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	
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	
Всего за день:		50,7	61,4	202,6	1 384,3	

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная жидкая ячневая	200					Сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/10					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					Сборник рецептов или ТТК
Фрукты свежие	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	700	16,1	16,6	101,9	607,3	
Обед						
Закуска (салаты, овощи по сезону и т.д.)	60					Сборник рецептов или ТТК
Суп картофельный с макаронными изделиями	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	80					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	740	29,8	36,8	129,7	895,4	
Всего за день:		45,9	53,4	231,6	1 502,7	

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
указанием наименования приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.						
Сборник рецептов или ТТК						

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

Бутерброд с маслом и повидлом		40/10/50				Сборник рецептов или ТТК
Чай, черный с жѣлоком		200				Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:		500	15,5	17,3	99,1	587,7
Завука (салаты, овоши по сезону и т.д.)		Обед				Сборник рецептов или ТТК
Борщ с капустой и картофелем		200				Сборник рецептов или ТТК
Котлеты рубленые из пшш		90				Сборник рецептов или ТТК
Пюре картофельное		150				Сборник рецептов или ТТК
Сок/нектар в асортименте		180				Сборник рецептов или ТТК
Хлеб в асортименте		50				Сборник рецептов или ТТК
Хлеб в асортименте		70				Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:		800	28,0	28,7	128,5	874,5
Всего за день:			43,4	45,9	227,6	1 462,2

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Творожное блюдо (запеканка, каша молочная, вареники и т.д.)		Завтрак				Сборник рецептов или ТТК Сборник рецептов или ТТК Сборник рецептов или ТТК Сборник рецептов или ТТК Сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с маслом	200					
Чай с сахаром каркаде	30/10					
Хлеб в ассортименте	200					
Хлеб в ассортименте	60					
Итого за прием пищи:		500	13,8	15,5	89,2	548,0
Завука (салаты, овоши по сезону и т.д.)		Обед				Сборник рецептов или ТТК Сборник рецептов или ТТК Сборник рецептов или ТТК Сборник рецептов или ТТК Сборник рецептов или ТТК
Суп картофельный с бобовыми (горох)	60					
Фрикадельки мясные в соусе	200					
Каша гречневая вязкая (гарнир)	90/30					
Компот из смеси сухофруктов	150					
Хлеб в ассортименте		200				Сборник рецептов или ТТК Сборник рецептов или ТТК Сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					
Хлеб в ассортименте	50					
Итого за прием пищи:		830	35,3	32,4	130,9	897,3
Всего за день:			49,1	47,9	220,1	1 445,3
5 Вариант						

Присем пици, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завука (салаты, овоши по сезону и т.д.)	100					Сборник рецептов или ТТК	
	150						Сборник рецептов или ТТК
	30/10						
	200						
	30						
Итого за присем пици:	520	26,3	40,0	79,3	696,5		
Обед	60					Сборник рецептов или ТТК	
	200						Сборник рецептов или ТТК
	180						
	200						
	50						
40					Сборник рецептов или ТТК		

2

6 Вариант

7 Вариант8 Вариант

и, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.	15,9	78,1
---	------	------

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

Заварушка (салаты, овощи по сезону и т.д.)	60		Сборник рецептов или ТТК
Рассольник Ленинградский	200		
Плов из птицы	150		
Компот из смеси сухофруктов	200		
Хлеб в ассортименте	50		
Хлеб в ассортименте	70		Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	730		
Всего за день:	30,4	39,1	118,4
	45,8	55,0	196,5
			827,1
			1 328,1

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша овсяная молочная вязкая	200					Сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с маслом и помидором	40/10/50					Сборник рецептов или ТТК
Мягкое блюдо (ябло пареное, омлет, жареная 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	
Обед						
Запеканка (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 яблок	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	
Всего за день:		57,1	63,6	238,8	1 645,0	

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная гречневая вязкая	200	30/10/10				сборник рецептов или ТТК
бutterброд с маслом и сыром						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	
Обед						
варушка (салаты, овощи по сезону и т.д.)	60					сборник рецептов или ТТК
щи из свежей капусты с картофелем	200					сборник рецептов или ТТК
котлеты рубленные из птицы	90					сборник рецептов или ТТК
пюре картофельное	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	35,8	29,4	126,3	894,7	сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	810					сборник рецептов или ТТК
Всего за день:		50,2	44,1	213,4	1 425,7	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20, п. 8.1.7, ежедневное меню основано на принципах сбалансированности питания для всех возрастных групп детей	Итого	484,4	532,5	2 159,1	ккал	14 521,1
	Итого за неделю					

