

Согласовано:
Директор ГКОУ "Волгоградский институт № 5"

Т. В. Калинин

Утверждено:
Директор ООО "Венера"

И. В. Иванова

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ЖЕЛТКАЯ МАЛИНА	250					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10					Сборник рецептов или ТТК
ЯБЛОЧНОЕ БЛЮДО (яблоко, варенье, фрукты, дрочена и т.д.)	1шт					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:	624	24,6	26,9	94,9	679,3	
Обед						
ЗАКУСКА (салаты, овощи по сезону и т.д.)	100					Сборник рецептов или ТТК
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200					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:	870	38,4	46,0	146,2	1 032,8	
Всего за день:		63,0	72,9	241,1	1 712,1	

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 БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ ЧАЙ С САХАРОМ ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	250					Сборник рецептов или ТТК
	30/10/10					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
	60					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:		760	19,4	19,6	112,0	682,5
Обед						
ЗАКУСКА (салаты, овощи по сезону и т.д.) СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	100					Сборник рецептов или ТТК
	250					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:		870	36,2	49,3	143,2	1 065,6
Всего за день:			55,6	68,9	255,2	1 748,1

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:	250					Сборник рецептов или ТТК
	40/10/50					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
	550	18,1	20,7	108,5	654,5	
Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п. 8.1.7. едноразовое меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп обучающихся с указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.						
ЗАКУСКА (салаты, овощи по сезону и т.д.) БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	100					Сборник рецептов или ТТК
	250					Сборник рецептов или ТТК

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100					Сборник рецептов или ТТК
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180					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:	930		31,5	33,4	137,5	963,7
Всего за день:			49,5	54,1	246,0	1 618,1

4 Вариант

4 Вариант					Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ТВОРОЖНОЕ БЛЮДО (запеканка, каша молочная, вареники и т.д.) БУТЕРБРОД С МАСЛОМ ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	250					Сборник рецептов или ТТК
	30/10					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
	70					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	560	16,1	17,4	101,6	625,3	Сборник рецептов или ТТК
Обед						
ЗАКУСКА (салаты, овощи по сезону и т.д.) СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БУБОВЫМИ (ГОРОХ) ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	100					Сборник рецептов или ТТК
	250					Сборник рецептов или ТТК
	100/30					Сборник рецептов или ТТК
	180					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	980	40,5	36,6	152,9	1 039,9	Сборник рецептов или ТТК
Итого за день:		56,5	54,0	254,5	1 665,2	

5 Барнаул

5 Вариант						Технологическая документация
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЗАКУСКА (салаты, овощи по сезону и т.д.)	100					Сборник рецептов или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	200					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10					Сборник рецептов или ТТК
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	580	32,2	46,3	93,8	802,6	
Обед						
ЗАКУСКА (салаты, овощи по сезону и т.д.)	100					Сборник рецептов или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					Сборник рецептов или ТТК
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	200					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:	870	27,1	35,5	128,7	928,7	
Всего за день:		59,3	81,8	222,5	1 731,3	

6 Вариант

6 Вариант						
Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Сырники с изюмом 377,4 ± 50,00 г (п. 8.1.7. аккредитация мало основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, calorийности порции. Яичное блюдо (мясо вареное, омлет, дрожжевая и т.д.) КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ САХАРО С МОЛОКОМ С САХАРОМ	1 шт					Сборник рецептур или ТТК
	250					Сборник рецептур или ТТК
	200					

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70						Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	584	25,9	17,8	109,0	694,8		
Обед							
ЗАКУСКА (салаты, овощи по сезону и т.д.)	100						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250						Сборник рецептов или ТТК
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	200						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:	850	30,4	40,6	144,4	1 018,7		
Всего за день:		56,3	58,4	253,4	1 713,5		

7 Вариант							Технологическая документация
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	250					Сборник рецептов или ТТК	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	40/10/50					Сборник рецептов или ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	550	16,0	24,2	107,1	610,8		
Обед							
ЗАКУСКА (салаты, овощи по сезону и т.д.)	100					Сборник рецептов или ТТК	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					Сборник рецептов или ТТК	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100					Сборник рецептов или ТТК	
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С ОВОЩАМИ	180					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:	950	35,3	30,7	139,5	927,2		
Всего за день:		51,3	54,9	246,6	1 538,0		

8 Вариант					Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ЯБЛОКОМ ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ Итого за прием пищи:	250					Сборник рецептов или ТТК
	30/10/10					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
	50					Сборник рецептов или ТТК
	550	18,0	18,6	83,2	550,3	Сборник рецептов или ТТК
Обед						
ЗАКУСКА (салаты, овощи по сезону и т.д.) РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ Итого за прием пищи: Всего за день:	100					Сборник рецептов или ТТК
	250					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
	50					Сборник рецептов или ТТК
	70					Сборник рецептов или ТТК
	870	38,1	48,8	133,9	1 016,5	Сборник рецептов или ТТК
		56,1	67,4	217,1	1 566,8	

9 Вариант					Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
Прием пищи, наименование блюда * Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п. 8.1.7. ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования блюда, наименования и количества порции.	Масса порции	Пищевые вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250					Сборник рецептов или ТТК

* Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 п. 8.1.7. ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции и энергетической ценности порции.

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ		40/10/50											Сборник рецептов или ТТК
ЯЧИННОЕ БЛЮДО (ябло 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:		614	30,3	31,9	116,3	829,0							
ЗАКУСКА (салаты, овощи по сезону и т.д.)		Обед											
СУП С КЛЕЦКАМИ		100											Сборник рецептов или ТТК
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ		250											Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		200											Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ		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:		870	36,5	47,0	154,2	1 078,7							
Всего за день:			66,8	78,9	270,5	1 907,7							
10 Вариант													
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г								
		Завтрак											
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ		250					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:		700	16,6	16,9	96,1	588,5							
ЗАКУСКА (салаты, овощи по сезону и т.д.)		Обед											
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		100					Сборник рецептов или ТТК						
КОТЛЕТЫ РУБЕЛЬНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		250					Сборник рецептов или ТТК						
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ		100					Сборник рецептов или ТТК						
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ		200					Сборник рецептов или ТТК						
ХЛЕБ 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:		950	41,6	36,7	140,3	1 027,8							
Всего за день:			58,2	53,6	236,4	1 616,3							

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого		б	ж	у	ккал
Итого за период		572,6	644,9	2 443,3	16 817,0
Среднее значение за период		57,3	64,5	244,3	1681,7