

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет

Утверждено: _____



Согласовано: _____



1 Вариант

Присем пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
КАПУСТА КВАШЕНАЯ ТТК №3	100	1,00	0,16	2,90	22,00	ТТК №3		
ШЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №492	150	12,00	19,00	27,40	312,00	ТТК №492		
ЧАЙ С САХАРОМ ТК №376	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТК №376	2017	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6		
Итого за присем пищи:	500	17,15	19,66	66,45	510,33			

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет

Утверждено: _____



Согласовано: _____



2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С ТВОРОГОМ ТТК №653	200	7,80	8,80	30,20	225,80	ТТК №653	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ ТТК №3	35/10/5	6,70	6,30	17,10	149,85	ТТК №3	2017
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №376 а	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТТК №376 а	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	500	18,63	15,60	83,45	551,98		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет

Утверждаю: _____



3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (говядина) № 307/363	90/30	11,30	10,60	14,10	190,20	307/363	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТК №203	150	5,10	9,15	34,20	244,50	ТК №203	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТК №377	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТК №377	2017
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
Итого за прием пищи:	520	20,00	20,35	80,60	585,20		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет

Утверждаю: _____



4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗАЯ ТТК №302	200	10,53	15,50	34,40	298,20	ТТК №302	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) ТТК №338	150	0,68	0,68	14,30	68,40	ТТК №338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №376	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК №376	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	600	15,36	16,68	84,85	542,93		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет

Утверждено: _____



5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТА РУБЦЕНАЯ С БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ	90/30	10,30	10,60	14,10	195,60	ТК №455/363	
ТОМАТНЫМ (говядина) № 455/363						ТТК №303	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ(гарнир) ТТК № 303	150	4,50	4,57	23,50	145,80	ТК №376 а	2017
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТК №376 а	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТТК №68	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	60	3,96	0,72	20,52	108,60		
Итого за прием пищи:	530	18,94	15,89	73,12	508,00		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет

Утверждено: _____



Согласовано: _____

6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ТТК №175	200	9,60	13,70	28,80	220,60	ТТК №175	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №2	30/20	5,00	4,40	25,20	156,00	ТТК №2	2017
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №376	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК №376	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	500	18,75	18,60	90,15	552,93		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет

Утверждаю: _____



Согласовано: _____



7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТК №294/363	90/30	10,25	10,40	9,80	156,60	ТК №294/363	
РИС ОТВАРНОЙ ТТК №304	150	3,80	6,80	38,90	219,30	ТТК № 304	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТК №376 а	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТК №376 а	2017
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №68	50	3,30	0,60	17,10	90,50	ТТК №68	
Итого за прием пищи:	520	17,53	17,80	80,80	524,40		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет

Утверждено: _____



8 Вариант



8 Вариант							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗАЯ С МАСЛОМ ТТК №515	200	10,10	14,20	28,40	220,60	ТТК №515	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) ТТК №338	150	0,68	0,68	14,30	68,40	ТТК №338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №377	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК №377	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,95	0,50	21,15	118,33	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	600	15,03	15,38	79,05	467,33		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся в образовательной группе 7-11 лет

Утверждено: _____



Согласовано: _____



9 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
		Завтрак					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ТК №70	100	0,78	0,10	2,66	12,65	ТК №70	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТК №71	150	11,60	16,60	26,90	287,20	ТК №71	
ЧАЙ С САХАРОМ ТК №376	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТК №376	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТК №6	60	4,68	0,60	28,98	140,16	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	510	17,26	17,30	73,54	498,01		



Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет

Утверждено: _____

Согласовано: _____



10 Вариант

10 Вариант							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТА РЫБНАЯ (минтай) ТК №390	90	10,20	11,00	9,80	170,80	ТК №390	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТК №203	150	5,10	9,15	34,20	244,50	ТК №203	2011
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТК №376 а	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТК №376 а	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	60	4,68	0,60	28,98	140,16	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	500	20,16	20,75	87,98	613,46		

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет

Утверждаю: _____



ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ: 2211 *

	б	ж	уг	ккал
Итого:	178,81	178,01	799,99	5354,57
Итого за период:	17,881	17,801	79,999	535,457
Среднее значение за период:	1	1	4	
Соотношение пищевых веществ:				

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ. 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГБУ НИЗД Минздрава России, НИИ ГИОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы. - М.: Издатель. Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544с.