

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						
Яичное блюдо (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	1шт					сборник рецептов или ТТК
Каша молочная жидкая манная	250					сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром и лимоном	200					сборник рецептов или ТТК
Хлеб в ассортименте	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	584	22,4	19,4	80,4	546,3	
Обед						
Овощи по сезону	100					сборник рецептов или ТТК
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250					сборник рецептов или ТТК
Рыбное блюдо (котлета рыбная, рыбная полсарка, суфле из рыбы и т.д.)	130					сборник рецептов или ТТК
Рис отварной	180					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:	980	37,2	36,1	155,2	1 023,5	
Всего за день:		59,6	55,5	235,6	1 569,8	

Свернуто:
 Директор ООО Венера
 Алены Иванова ИЗ

Составлено
 Директор ТКОУ "Волгоградская
 школа - интернат №1"
 Мухоморов А.В.
 12 января 2022 г.

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

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	250					сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					сборник рецептов или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	760	19,4	19,6	112,0	682,5	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250					сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ	100					сборник рецептов или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	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	33,9	33,9	145,4	973,1	
Всего за день:		53,3	53,5	257,4	1 655,6	

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

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250					сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/10/50					сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	550	18,0	18,8	113,8	742,3	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептур или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250					сборник рецептур или ТТК
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	200					сборник рецептур или ТТК
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	870	37,5	40,9	143,7	999,5	
Всего за день:		55,5	59,7	257,5	1 741,8	

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

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
БЛЮДО С ТВОРОГОМ (ЗАПЕКАНКИ, КАШИ МОЛОЧНЫЕ, ВАРЕНИКИ И Т.Д.)	250					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	70					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	584	23,0	23,8	87,2	598,6	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					сборник рецептов или ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30					сборник рецептов или ТТК
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					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:	980	36,7	35,2	137,0	936,9	
Всего за день:		59,7	59,0	224,2	1 535,5	

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

5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ)	100					сборник рецептов или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (ЯЙЦО ВАРЕНОЕ, ОМЛЕТ, ДРАЧЕНА И Т.Д.)	200					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10					сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	580	27,8	42,1	91,2	740,6	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					сборник рецептов или ТТК
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) с соусом	100/30					сборник рецептов или ТТК
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (гарнир)	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:	980	34,9	34,1	148,9	946,1	
Всего за день:		62,7	76,2	240,1	1 686,7	

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

6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (ЯЙЦО ВАРЕНОЕ, ОМЛЕТ, ДРАЧЕНА И Т.Д.)	1шт					сборник рецептов или ТТК
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	250					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:	584	24,3	24,4	90,4	591,8	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					сборник рецептов или ТТК
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100					сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	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:	970	31,4	34,2	161,2	1 058,2	
Всего за день:		55,7	58,6	251,6	1 650,0	

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

7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300					сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/10/50					сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	600	18,0	19,8	95,7	560,5	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	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
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	180					сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	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	35,4	36,1	144,6	996,8	
Всего за день:		53,4	55,9	240,3	1 557,3	

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

8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ	250					сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10/10					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	18,0	18,5	88,2	567,4	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	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	37,4	41,9	127,4	928,7	
Всего за день:		55,4	60,4	215,6	1 496,0	

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

9 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250					сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/10/50					сборник рецептур или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (ЯЙЦО ВАРЕНОЕ, ОМЛЕТ, ДРАЧЕНА И Т.Д.)	1шт					сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	614	25,8	25,9	114,0	837,8	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептур или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250					сборник рецептур или ТТК
РЫБНОЕ БЛЮДО (котлета рыбная, рыбная поджарка, суфле из рыбы и т.д.)	130					сборник рецептур или ТТК
РИС ОТВАРНОЙ	180					сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	980	34,3	35,8	143,8	950,0	
Всего за день:		60,1	61,7	257,8	1 787,8	

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

10 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	250					сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С 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	18,9	19,2	98,5	635,3	
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					сборник рецептов или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					сборник рецептов или ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30					сборник рецептов или ТТК
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	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:	960	37,9	35,4	141,1	961,2	
Всего за день:		56,8	54,6	239,6	1 596,5	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	572,1	595,1	2 419,7	16 276,8
Среднее значение за период	57,2	59,5	242,0	1627,7