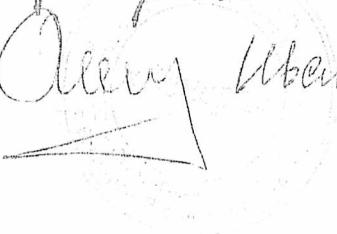


Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

I Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Ницевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Яичное блюдо (айно вареное, омлет, гречка и т.д.)	150г					сборник рецептур или ТТК
Каша молочная яичная манная	200					сборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром и лимоном	200					сборник рецептур или ТТК
Хлеб в ассортименте	60					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	524	19,2	16,7	70,5	474,0	
Обед						
Овощи по сезону	60					сборник рецептур или ТТК
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200					сборник рецептур или ТТК
Рыбное блюдо (котлеты рыбные, рыбная поджарка, суфле из рыбы и т.д.)	120					сборник рецептур или ТТК
Рис отварной	150					сборник рецептур или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					сборник рецептур или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептур или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	830	30,3	30,5	132,0	879,1	
Всего за день:		49,5	47,2	202,5	1 353,1	

Утром  
Директор ООЗ Венера  
Алена Ивановна С.В.  


Согласовано  
Директор ТКОУ „Вологодская  
школа-интернат“  
М.Н. Татаринов И.В.  
12 декабря 2006 г.

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

**2 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная жидккая ячневая	200					сборник рецептур или ТТК
Бутерброд с сыром	30/10/10					сборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром	200					сборник рецептур или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептур или ТТК
Фрукты свежие	200					сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>16,1</b>	<b>16,6</b>	<b>101,9</b>	<b>607,3</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону	60					сборник рецептур или ТТК
Суп с макаронными изделиями	200					сборник рецептур или ТТК
Котлеты	90					сборник рецептур или ТТК
Пюре картофельное	150					сборник рецептур или ТТК
Компот из изюма	200					сборник рецептур или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептур или ТТК
Хлеб в ассортименте	80					сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>29,2</b>	<b>27,7</b>	<b>136,8</b>	<b>867,1</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>45,3</b>	<b>44,3</b>	<b>238,7</b>	<b>1 474,4</b>	

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

**3 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная вязкая	200					сборник рецептур или ТТК
Бутерброд с повидлом	40/10/50					сборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром и лимоном	200					сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,4</b>	<b>16,5</b>	<b>104,3</b>	<b>661,3</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону	60					сборник рецептур или ТТК
Суп картофельный	200					сборник рецептур или ТТК
Гречка по-купечески с filet куринным	150					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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>30,0</b>	<b>30,8</b>	<b>129,3</b>	<b>848,8</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>45,4</b>	<b>47,3</b>	<b>233,6</b>	<b>1 510,1</b>	

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

**4 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Блюдо с творогом (запеканки, каши молочные, вареники и т.д.)	200					сборник рецептур или ТТК
Яичное блюдо (яйца вареное, омлет, драчена и т.д.)	1 шт					сборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром каркаде	200					сборник рецептур или ТТК
Хлеб в ассортименте	60					сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>524</b>	<b>20,4</b>	<b>20,5</b>	<b>74,8</b>	<b>519,1</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону	60					сборник рецептур или ТТК
Щи из свежей капусты с картофелем	200					сборник рецептур или ТТК
Фрикадельки мясные в соусе	90/30					сборник рецептур или ТТК
Каша гречневая вязкая (гарнир)	150					сборник рецептур или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					сборник рецептур или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептур или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>32,1</b>	<b>30,7</b>	<b>118,8</b>	<b>820,5</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>52,5</b>	<b>51,2</b>	<b>193,6</b>	<b>1 339,6</b>	

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

**5 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	100					сборник рецептур или ТТК
Яичное блюдо (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	150					сборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром	200					сборник рецептур или ТТК
Бутерброд с маслом	30/10					сборник рецептур или ТТК
Хлеб в ассортименте	30					сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>21,9</b>	<b>35,8</b>	<b>76,7</b>	<b>634,5</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону	100					сборник рецептур или ТТК
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200					сборник рецептур или ТТК
Тефтели (1-й вариант) с соусом	90/30					сборник рецептур или ТТК
Каша пшенная вязкая (гарнир)	150					сборник рецептур или ТТК
Компот из изюма	200					сборник рецептур или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептур или ТТК
Хлеб в ассортименте	40					сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>28,9</b>	<b>28,7</b>	<b>126,7</b>	<b>824,1</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>50,8</b>	<b>64,5</b>	<b>203,4</b>	<b>1 458,6</b>	

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

**6 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Яичное блюдо (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	1шт					сборник рецептур или ТТК
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом	200					сборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром каркаде	200					сборник рецептур или ТТК
Хлеб в ассортименте	60					сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>524</b>	<b>21,3</b>	<b>21,2</b>	<b>73,0</b>	<b>513,9</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону	60					сборник рецептур или ТТК
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200					сборник рецептур или ТТК
Тефтели из мяса птицы	90					сборник рецептур или ТТК
Макаронные изделия отварные	150					сборник рецептур или ТТК
Компот из изюма	200					сборник рецептур или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептур или ТТК
Хлеб в ассортименте	70					сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>28,1</b>	<b>29,5</b>	<b>140,3</b>	<b>926,8</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>49,4</b>	<b>50,7</b>	<b>213,3</b>	<b>1 440,7</b>	

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

7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	250					сборник рецептур или ТТК
Бутерброд с повидлом	40/10/50					сборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром	200					сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>15,4</b>	<b>17,7</b>	<b>90,8</b>	<b>523,0</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону	60					сборник рецептур или ТТК
Щи из свежей капусты с картофелем	200					сборник рецептур или ТТК
Котлеты рубленые из птицы	90					сборник рецептур или ТТК
Каша рисовая с овощами	150					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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>31,0</b>	<b>30,8</b>	<b>130,4</b>	<b>864,6</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>46,4</b>	<b>48,5</b>	<b>221,2</b>	<b>1 387,6</b>	

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

**8 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная жидкая манная	200					сборник рецептур или ТТК
Бутерброд с сыром	30/10/10					сборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром и лимоном	200					сборник рецептур или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,4</b>	<b>15,8</b>	<b>83,1</b>	<b>518,1</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону	60					сборник рецептур или ТТК
Рассольник Ленинградский	200					сборник рецептур или ТТК
Плов из птицы	150					сборник рецептур или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					сборник рецептур или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептур или ТТК
Хлеб в ассортименте	70					сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>30,0</b>	<b>35,0</b>	<b>114,5</b>	<b>774,4</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>45,4</b>	<b>50,8</b>	<b>197,6</b>	<b>1 292,5</b>	

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

**9 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная вязкая	200					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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>564</b>	<b>23,2</b>	<b>23,6</b>	<b>104,5</b>	<b>756,8</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону	60					сборник рецептур или ТТК
Суп с макаронными изделиями	200					сборник рецептур или ТТК
Рыбное блюдо (котлета рыбная, рыбная поджарка, суфле из рыбы и т.д.)	120					сборник рецептур или ТТК
Рис отварной	150					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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>29,1</b>	<b>30,6</b>	<b>129,5</b>	<b>859,9</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>52,3</b>	<b>54,2</b>	<b>234,0</b>	<b>1 616,7</b>	

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

**10 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
Каша овсяная молочная вязкая	200					сборник рецептур или ТТК
Бутерброд с сыром	30/10/10					сборник рецептур или ТТК
Чай с сахаром и лимоном	200					сборник рецептур или ТТК
Фрукты свежие	200					сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>16,3</b>	<b>15,8</b>	<b>89,1</b>	<b>568,5</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону	60					сборник рецептур или ТТК
Щи из свежей капусты с картофелем	200					сборник рецептур или ТТК
Фрикадельки мясные в соусе	90/30					сборник рецептур или ТТК
Каша гречневая вязкая (гарнир)	150					сборник рецептур или ТТК
Сок/нектар в ассортименте	180					сборник рецептур или ТТК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептур или ТТК
Хлеб в ассортименте	70					сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>34,3</b>	<b>31,1</b>	<b>128,4</b>	<b>873,2</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>50,6</b>	<b>46,9</b>	<b>217,5</b>	<b>1 441,7</b>	
<b>ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ</b>						
<b>Итого</b>		<b>6</b>	<b>ж</b>	<b>уг</b>	<b>ккал</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>487,6</b>	<b>505,6</b>	<b>2 155,3</b>	<b>14 314,8</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>48,8</b>	<b>50,6</b>	<b>215,5</b>	<b>1431,5</b>	