

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 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 ТПК
Каша молочная жидкая манная	200					сборник рецептов или ТПК
Чай с сахаром и лимоном	200					сборник рецептов или ТПК
Хлеб в ассортименте	60					сборник рецептов или ТПК
Итого за прием пищи:	524	19,2	16,7	70,5	474,0	
Обед						
Овощи по сезону	60					сборник рецептов или ТПК
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200					сборник рецептов или ТПК
Рыбное блюдо (котлета рыбная, рыбная поджарка, суфле из рыбы и т.д.)	120					сборник рецептов или ТПК
Рис отварной	150					сборник рецептов или ТПК
Компот из смеси сухофруктов	200					сборник рецептов или ТПК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептов или ТПК
Хлеб в ассортименте	50					сборник рецептов или ТПК
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	

Сверстано
Директор ООО Венера
Алексей Иванович

Составлено
Директор ТКОУ «Воскресенская
школа-интернат»
Ильинский И.Ю.
12 января 2022 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		
Завтрак						
Каша молочная жидкая ячневая	200					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	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						
Овощи по сезону	60					сборник рецептов или ТТК
Суп с макаронными изделиями	200					сборник рецептов или ТТК
Котлеты	90					сборник рецептов или ТТК
Пюре картофельное	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:	830	29,2	27,7	136,8	867,1	
Всего за день:		45,3	44,3	238,7	1 474,4	

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

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

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		
Завтрак						
Блюдо с творогом (запеканки, каши молочные, вареники и т.д.)	200					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	60					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	524	20,4	20,5	74,8	519,1	
Обед						
Овощи по сезону	60					сборник рецептов или ТТК
Щи из свежей капусты с картофелем	200					сборник рецептов или ТТК
Фрикадельки мясные в соусе	90/30					сборник рецептов или ТТК
Каша гречневая вязкая (гарнир)	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:	830	32,1	30,7	118,8	820,5	
Всего за день:		52,5	51,2	193,6	1 339,6	

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

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

6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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	200					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:	524	21,3	21,2	73,0	513,9	
Обед						
Овощи по сезону	60					сборник рецептов или ТТК
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200					сборник рецептов или ТТК
Тефтели из мяса птицы	90					сборник рецептов или ТТК
Макаронные изделия отварные	150					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:	820	28,1	29,5	140,3	926,8	
Всего за день:		49,4	50,7	213,3	1 440,7	

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

7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	250					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:	550	15,4	17,7	90,8	523,0	
Обед						
Овощи по сезону	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
Каша рисовая с овощами	150					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:	820	31,0	30,8	130,4	864,6	
Всего за день:		46,4	48,5	221,2	1 387,6	

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		
Завтрак						
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
Итого за прием пищи:	500	15,4	15,8	83,1	518,1	
Обед						
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
Итого за прием пищи:	730	30,0	35,0	114,5	774,4	
Всего за день:		45,4	50,8	197,6	1 292,5	

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

9 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша пшенинная молочная вязкая	200					сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с повидлом	40/10/50					сборник рецептов или ТТК
Яичное блюдо (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	1 шт					сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром	200					сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	564	23,2	23,6	104,5	756,8	
Обед						
Овощи по сезону	60					сборник рецептов или ТТК
Суп с макаронными изделиями	200					сборник рецептов или ТТК
Рыбное блюдо (котлета рыбная, рыбная поджарка, суфле из рыбы и т.д.)	120					сборник рецептов или ТТК
Рис отварной	150					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:	850	29,1	30,6	129,5	859,9	
Всего за день:		52,3	54,2	234,0	1 616,7	

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		
Завтрак						
Каша овсяная молочная вязкая	200					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:	650	16,3	15,8	89,1	568,5	
Обед						
Овощи по сезону	60					сборник рецептов или ТТК
Щи из свежей капусты с картофелем	200					сборник рецептов или ТТК
Фрикадельки мясные в соусе	90/30					сборник рецептов или ТТК
Каша гречневая вязкая (гарнир)	150					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:	830	34,3	31,1	128,4	873,2	
Всего за день:		50,6	46,9	217,5	1 441,7	
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ						
Итого		б	ж	уг	ккал	
Итого за период		487,6	505,6	2 155,3	14 314,8	
Среднее значение за период		48,8	50,6	215,5	1431,5	