

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	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Ябло вареное вкрутую	1шт					Сборник рецептов или ТТК
Каша молочная жидкая манная	200					Сборник рецептов или ТТК
Какао с молоком с сахаром	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	60					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	524	17,8	16,0	70,5	493,5	
Обед						
Овощи по сезону	60					Сборник рецептов или ТТК
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200					Сборник рецептов или ТТК
Рыба, тушенная в томате с овощами	90/30					Сборник рецептов или ТТК
Рис отварной	150					Сборник рецептов или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеванный	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	830	34,3	29,0	128,8	855,3	
Всего за день:		52,1	45,0	199,3	1 348,8	



составлено
директор ГКОУ Уполномоченный
Васильев П.В. Васильев

составлено
Зеленая



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

2 Вариант

директор РКО, Уполномоченный
Виниц А.В. Виницов



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша вязкая молочная рисовая	200					Сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с сыром	30/10/10					Сборник рецептов или ТТК
Кофейный напиток на молоке	200					Сборник рецептов или ТТК
Батон	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	500	16,3	16,6	82,6	613,6	
Обед						
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	60					Сборник рецептов или ТТК
Суп из овощей	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 пшеничный	50					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеванный	80					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	830	26,2	28,5	137,8	919,2	
Всего за день:		42,5	45,1	220,4	1 532,8	



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	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша пшеничная молочная вязкая	200					Сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с повидлом	40/10/50					Сборник рецептов или ТТК
Чай с молоком и с сахаром	200					Сборник рецептов или ТТК
Фрукты свежие	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	700	16,4	17,2	120,5	759,4	
Обед						
Овощи по сезону	60					Сборник рецептов или ТТК
Суп картофельный	200					Сборник рецептов или ТТК
Котлеты рубленные из птицы	90					Сборник рецептов или ТТК
Рагу из овощей	150					Сборник рецептов или ТТК
Компот из свежих плодов	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеванный	70					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	820	27,2	21,3	116,5	756,8	
Всего за день:		43,6	38,5	237,0	1 516,2	

Согласовано
директор МКОУ «Уч-лиш. № 10»
Виниф. А.В. Ревин





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

Составлено
директор МОУ "Уютинская школа"
Олеся П.В. Овчинникова



4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная жидкая манная	200					Сборник рецептов или ТТК
Яйцо вареное вкрутую	1шт					Сборник рецептов или ТТК
Какао с молоком с сахаром	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	60					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	524	17,8	16,0	70,5	493,5	
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 фруктовый	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеванный	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	830	32,3	30,7	130,4	851,4	
Всего за день:		50,1	46,7	200,9	1 344,9	

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	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	100					Сборник рецептов или ТТК
Омлет натуральный	150					Сборник рецептов или ТТК
Кофейный напиток на молоке	200					Сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с маслом	30/10					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	520	24,4	38,5	74,8	712,7	
Обед						
Овощи по сезону	60					Сборник рецептов или ТТК
Суп из овощей	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 пшеничный	50					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеванный	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	820	25,6	26,6	120,8	782,7	
Всего за день:		50,0	65,1	195,6	1 495,4	

Согласовано
директор МОУ Чирокшинской школы
П.В. Васильев



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	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Яйцо вареное вкрутую	1шт					Сборник рецептов или ТТК
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом	200					Сборник рецептов или ТТК
Кисель из фруктов	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	60					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	524	18,8	19,1	86,1	537,4	
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 пшеничный	50					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеваемый	70					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	820	27,5	29,4	137,7	911,0	
Всего за день:		46,3	48,5	223,8	1 448,4	

Согласовано
директор (Кол. Учеников) сестра
Васильева Н.А. Васильев





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

Согласовано
директор МОУ "УчОШ №1 им. С.М. Кирова"
П.В. Денисов



7 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		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 молоком и с сахаром	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	505	15,6	16,0	88,2	531,9	
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 пшеничный	50					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеванный	70					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	850	31,0	26,4	130,4	864,6	
Всего за день:		46,6	42,4	218,6	1 396,5	

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	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Какао молочная жидкая манная	200					Сборник рецептур или ТТК
Бутерброд с сыром	30/10/10					Сборник рецептур или ТТК
Какао с молоком с сахаром	200					Сборник рецептур или ТТК
Батон	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	500	16,4	17,2	83,2	566,5	
Обед						
Овощи по сезону	60					Сборник рецептур или ТТК
Суп из овощей	200					Сборник рецептур или ТТК
Плов из птицы	150					Сборник рецептур или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеванный	70					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	730	25,7	27,2	115,3	797,7	
Всего за день:		42,1	44,4	198,5	1 364,2	

сделано
директор МОУ "Урюкинская школа"
Васильев А.В. Васильев





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

Семесов
директор МБОУ "Урокешинская школа"
Директор МБОУ "Урокешинская школа"



9 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Капша пшеничная молочная вязкая	200					Сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с повидлом	40/10/50					Сборник рецептов или ТТК
Яйцо вареное вкрутую	1 шт					Сборник рецептов или ТТК
Чай с сахаром	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	564	18,6	20,0	104,4	727,9	
Обед						
Овощи по сезону	60					Сборник рецептов или ТТК
Суп с макаронными изделиями	200					Сборник рецептов или ТТК
Рыба, тушенная в томате с овощами	90/30					Сборник рецептов или ТТК
Рис отварной	150					Сборник рецептов или ТТК
Сок фруктовый	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеванный	70					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	850	34,0	29,2	131,7	866,1	
Всего за день:		52,6	49,2	236,1	1 594,0	

согласовано
 директор МОУ Умнинская школа
 [Подпись]

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	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша овсяная молочная вязкая	200					Сборник рецептур или ТТК
Бутерброд с сыром	30/10/10					Сборник рецептур или ТТК
Кисель из апельсинов	200					Сборник рецептур или ТТК
Фрукты свежие	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	650	15,5	15,0	107,1	646,5	
Обед						
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
Картофель отварной с р/м	150					Сборник рецептур или ТТК
Компот из свежих плодов	200					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептур или ТТК
Хлеб пеклеваемый	70					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	850	31,1	29,9	122,4	838,0	
Всего за день:		46,6	44,9	229,5	1 484,5	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	472,5	469,7	2 159,6	14 525,5
Среднее значение за период	47,3	47,0	216,0	1452,5

