

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

1 день

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 молочная манная жидкая с маслом	200					Сборник рецептов или ТТК
Какао с молоком	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	60					
Итого за прием пищи:	505	19,4	15,8	87,6	570,5	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	60					
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					
Хлеб пеклеваный	50					
Итого за прием пищи:	830	34,5	27,6	128,2	833,9	
Всего за день:		53,9	43,4	215,8	1 404,4	

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

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная рисовая вязкая с маслом	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					
Итого за прием пищи:	500	16,2	20,7	109,2	685,7	
Обед						
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	60					Сборник рецептов или ТТК
Суп из овощей	200					Сборник рецептов или ТТК
Котлеты, биточки, шницели	90					Сборник рецептов или ТТК
Картофельное пюре с маслом	150					Сборник рецептов или ТТК
Компот из изюма	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеванный	80					
Итого за прием пищи:	830	24,8	28,4	132,6	884,0	
Всего за день:		41,0	49,1	241,8	1 569,7	

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

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная пшеничная вязкая с маслом	200					Сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с повидлом	40/10/50					Сборник рецептов или ТТК
Чай с молоком или сливками (молоко)	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	500	12,6	17,0	111,3	640,8	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	60					
Суп картофельный	200					Сборник рецептов или ТТК
Котлета из говядины с капустой	90					Сборник рецептов или ТТК
Рагу овощное	150					Сборник рецептов или ТТК
Компот из свежих плодов	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеванный	70					
Итого за прием пищи:	820	28,2	30,5	117,5	717,1	
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)						
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция	200					Сборник рецептов или ТТК
Всего за день:		40,8	47,5	228,8	1 357,9	

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

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная манная жидкая с маслом	200					Сборник рецептов или ТТК
Яйцо вареное вкрутую	1шт					Сборник рецептов или ТТК
Какао с молоком	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	60					
Итого за прием пищи:	505	19,4	15,8	87,6	570,5	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	60					
Щи из свежей капусты с картофелем	200					Сборник рецептов или ТТК
Фрикадельки мясные в соусе	90/30					Сборник рецептов или ТТК
Каша гречневая вязкая	150					Сборник рецептов или ТТК
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеваный	50					
Итого за прием пищи:	830	22,7	27,9	114,9	803,9	
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)						
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция	200					Сборник рецептов или ТТК
Всего за день:		42,1	43,7	202,5	1 374,4	

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

5 день

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					
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	23,7	39,2	66,0	709,6	
Обед						
Икра морковная	60					
Суп из овощей	200					Сборник рецептов или ТТК
Тефтели (1-й вариант) с соусом	90/30					Сборник рецептов или ТТК
Каша пшенная вязкая	150					Сборник рецептов или ТТК
Кисель из повидла	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пеклеванный	40					
Итого за прием пищи:	820	22,0	25,0	125,9	813,8	
Всего за день:		45,7	64,2	191,9	1 523,4	

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

6 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Яйцо вареное вкрутую	1 шт					
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом	200					Сборник рецептов или ТТК
Кофейный напиток на молоке	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	60					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	505	17,8	14,4	90,1	559,5	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	60					
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200					Сборник рецептов или ТТК
Тефтели (1-й вариант) с соусом	90/30					Сборник рецептов или ТТК
Макаронные изделия отварные (рожки)	150					Сборник рецептов или ТТК
Кисель из повидла	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеванный	70					
Итого за прием пищи:	850	27,9	20,3	153,1	902,9	
Всего за день:		45,7	34,7	243,2	1 462,4	

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

7 день

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	30/5/20					Сборник рецептов или ТТК
Какао с молоком	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	505	11,7	11,5	72,8	441,3	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	60					
Щи из свежей капусты с картофелем	200					Сборник рецептов или ТТК
Фрикадельки мясные в соусе	90/30					Сборник рецептов или ТТК
Рис отварной	150					Сборник рецептов или ТТК
Компот из свежих плодов	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеваный	70					
Итого за прием пищи:	850	23,1	35,9	135,9	963,4	
Всего за день:		34,8	47,4	208,7	1 404,7	

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

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная манная жидкая с маслом	200					Сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с сыром	30/10/10					
Чай с сахаром и лимоном	200/15/8					
Батон	30					
Итого за прием пищи:	503	12,8	18,8	78,5	535,2	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	60					
Суп из овощей	200					Сборник рецептов или ТТК
Плов из птицы	150					
Компот из смеси сухофруктов	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеванный	70					
Итого за прием пищи:	730	21,5	24,0	115,7	765,2	
Всего за день:		34,3	42,8	194,2	1 300,4	

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

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша молочная пшеничная вязкая с маслом	200					Сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с повидлом	40/10/50					
Кофейный напиток на молоке	200					
Итого за прием пищи:	500	13,2	17,0	119,9	677,6	
Обед						
Икра морковная	60					Сборник рецептов или ТТК
Суп картофельный с макаронными изделиями	200					
Рыба, тушенная в томате с овощами	90/30					Сборник рецептов или ТТК
Рис отварной	150					
Кисель из повидла	200					Сборник рецептов или ТТК
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеванный	70					
Итого за прием пищи:	910	33,9	31,1	147,3	937,5	
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)						
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция	200					Сборник рецептов или ТТК
Всего за день:		47,1	48,1	267,2	1 615,1	

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

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Суп молочный с крупой (геркулесовой)	250					Сборник рецептов или ТТК
Бутерброд с повидлом	30/10/20					
Чай с молоком или сливками (молоко)	200					
Итого за прием пищи:	510	9,3	14,0	60,8	403,4	
Обед						
Овощи по сезону (огурец свежий, огурец соленый, капуста квашеная, свекла отварная, помидор свежий, помидор соленый, морковь отварная и т.д.)	60					Сборник рецептов или ТТК
Щи из свежей капусты с картофелем	200					
Фрикадельки мясные в соусе	90/30					
Картофель отварной с маслом	150					
Компот из свежих плодов	200					
Хлеб пшеничный	50					
Хлеб пеклеваный	70					
Итого за прием пищи:	850	22,2	27,6	120,9	824,3	
Дополнительное питание (к одному из приёмов пищи)						
Фрукты или Овощи или Напитки (соки, нектары, компоты) или Кисломолочная продукция	200					Сборник рецептов или ТТК
Всего за день:		31,5	41,6	181,7	1 227,7	
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ						
Итого		б	ж	уг	ккал	
Итого за период		416,9	462,5	2 175,8	14 240,1	
Среднее значение за период		41,7	46,3	217,6	1424,0	

