

Утверждаю
Директор



Согласовано:
Директор

Handwritten signature of the Director.

Примерное 10-ти дневное меню
для обеспечения бесплатным
горячим питанием
возрастной группы 7-11 лет
Николаевского района



Согласовано:

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Николаевского района

1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
I Вариант							
Обед							
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №7	100	1,60	6,00	10,10	97,00	ТТК №7	
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С КУРОЧКОЙ ТТК №21	200	13,50	13,20	26,21	277,64	ТТК №21	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТТК №43	200	4,72	6,60	13,60	125,60	ТТК №43	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №15	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК №15	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	50	3,80	0,30	25,10	118,40	ТТК №5	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	40	2,6	0,4	17	81,6	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	790	26,52	26,5	107,21	760,24		



Согласовано:

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Николаевского района

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) ТТК №28	60	0,5	0,1	1	7,8	ТТК №28	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТТК №38	200	4,72	6,82	22,74	132,1	ТТК №38	
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №45	150	4,00	4,40	27,00	157,80	ТТК №45	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №2	90/30	11	14,7	15,9	239,9	ТТК №2	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №49	200	0,20	0,20	27,50	112,70	ТТК №49	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	30	2,30	0,20	15,10	71,10	ТТК №5	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	20	0,8	0,1	5,1	24,5	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	800	23,52	26,52	114,34	745,90		



Согласовано:

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Николаевского района

3 Вариант							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП ГОРОХОВЫЙ ТТК №39	200	5,97	7	24,34	196,6	ТТК №39	
БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №12 /КОТЛЕТА РЫБНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №11)	90	12,4/10,2	12/11,05	13/9,8	200,1/179,5	ТТК №12/ТТК №11	
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ ТТК №47	150	3,3	4,4	33,7	187,6	ТТК №47	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК №19	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	50	3,80	0,30	25,10	118,40	ТТК №5	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	20	0,8	0,1	5,1	24,5	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	710	26,47/24,27	23,8/22,85	116,24/113,04	785,2/764,6		

Согласовано:

Евф

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Николаевского района

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Обед							
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №7	60	0,96	3,60	6,06	58,20	ТТК №7	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №41	200	5,12	5,6	19,3	148	ТТК №41	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №31	200	13,26	16,58	26,63	288,21	ТТК №31	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТТК №44	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	60	4,60	0,40	30,10	142,00	ТТК №5	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	40	2,6	0,4	17	81,6	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	760	26,72	26,58	114,09	776,01		



Согласовано:

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Николаевского района

5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед								
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ ИЛИ ПОМИДОР СВЕЖИЙ) ТТК №25		60	0,6	0	1,4	8,4	ТТК №25	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №40		200	4,64	6,6	25,67	149,8	ТТК №40	
КОТЛЕТА КУРИНАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №22		90/30	10,3	12,3	13,1	204,4	ТТК №22	
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №45		150	4,00	4,40	27,00	157,80	ТТК №45	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44		200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТТК №44	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5		50	3,80	0,30	25,10	118,40	ТТК №5	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6		20	0,8	0,1	5,1	24,5	ТТК №6	
Итого за прием пищи:		800	24,32	23,70	112,37	721,30		



Согласовано: _____

10-ти дневное Меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Николаевского района

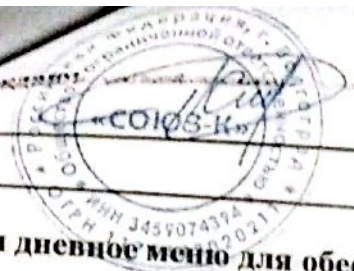
6 Вариант

6 Вариант							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) ТТК №28	60	0,5	0,1	1	7,8	ТТК №28	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №41	200	5,12	5,6	19,3	148	ТТК №41	
КАША ПЕРЛОВАЯ ТТК №46	150	3,80	2,00	26,90	142,80	ТТК №46	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №2	90/30	11	14,7	15,9	239,9	ТТК №2	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №49	200	0,20	0,20	27,50	112,70	ТТК №49	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ТТК №5	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	20	0,8	0,1	5,1	24,5	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	780	23,72	22,90	110,80	746,80		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Николаевского района

7 Вариант

7 Вариант							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ТТК №38	200	4,72	6,82	22,74	132,1	ТТК №38	
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТОЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №29	90/30	11	12,31	22,6	234,26	ТТК №29	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №30	150	3,99	4,50	17,72	125,90	ТТК №30	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №15	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК №15	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	50	3,80	0,30	25,10	118,40	ТТК №5	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	20	0,8	0,1	5,1	24,5	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	740	24,61	24,03	108,46	695,16		



Согласовано:

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Николаевского района

8 Вариант							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТТК №7							
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТТК №43	60	0,96	3,60	6,06	58,20	ТТК №7	
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С КУРОЧКОЙ ТТК №21	200	4,72	6,60	13,60	125,60	ТТК №43	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44	200	13,50	13,20	26,21	277,64	ТТК №21	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	200	0,18	0,00	15,00	58,00	ТТК №44	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	60	4,60	0,40	30,10	142,00	ТТК №5	
Итого за прием пищи:	40	2,6	0,4	17	81,6	ТТК №6	
	760	26,56	24,20	107,97	743,04		



Согласовано:

[Handwritten signature]

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Николаевского района

9 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

Обед

КАПУСТА КВАШЕННАЯ ТТК №20	60	1,10	0,10	1,80	13,40	ТТК №20	
СУП ГОРОХОВЫЙ ТТК №39	200	5,97	7	24,34	196,6	ТТК №39	
КОТЛЕТА КУРИНАЯ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №22	90/30	10,3	12,3	13,1	204,4	ТТК №22	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №23	150	4,6	5,2	29,6	183,6	ТТК №23	
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19	200	0,20	0,00	15,00	58,00	ТТК №19	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	50	3,80	0,30	25,10	118,40	ТТК №5	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	20	0,8	0,1	5,1	24,5	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	800	26,77	25	114,04	798,9		



Согласовано:

[Handwritten signature]

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Николаевского района

10 Вариант							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) ТТК №28	60	0,5	0,1	1	7,8	ТТК №28	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №41	200	5,12	5,6	19,3	148	ТТК №41	
ПЮФ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №26	190	13,30	17,10	34,40	335,00	ТТК №21	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТТК №49	200	0,20	0,20	27,50	112,70	ТТК №49	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	50	3,80	0,30	25,10	118,40	ТТК №5	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	20	0,8	0,1	5,1	24,5	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	720	23,72	23,40	112,40	746,40		



Составлено:

[Handwritten signature]

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Николаевского района

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	252,93/250,73	246,63/245,68	1117,92/1114,72	7518,95/7498,35
Среднее значение за период	25,29/25,07	24,66/24,56	111,79/111,47	751,89/749,83
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	