Россия * Волгоградская область * Волгоградский район * Индивидуальный предприниматель Батракова Ольга Владимировна * Для документов * ИНН 344402051969 * ОГРН 304344435000201

государственное общеобразовательное учреждение «Волжская школа № 2» ГКОУ «Волжская школа № 2»

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

1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Яйцо вареное вкрутую №337	1шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
Каша молочная жидкая манная ТТК №83	200	5,7	6,8	25,7	178,7	ТТК №83	
Какао с молоком с сахаром ТТК №305	200	2,1	3,8	15,3	108,4	ТТК №305	
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	**524**	**17,8**	**16,0**	**70,5**	**493,5**		
Обед							
Капуста квашеная ТТК №3	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №3	
Суп картофельный с бобовыми (горох) ТТК №43	200	4,4	4,7	16,0	130,4	ТТК №43	
Рыба, тушенная в томате с овощами ТТК №78	90/30	17,9	11,1	3,5	119,5	ТТК №78	
Рис отварной ТТК №69	150	3,8	12,4	38,9	283,3	ТТК №69	
Компот из смеси сухофруктов ТТК №53	200	0,4		20,4	84,0	ТТК №53	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
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**		

Зав. производством _____

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

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная рисовая ТТК №102	200	5,0	7,3	21,9	198,0	ТТК №102	
Бутерброд с сыром ТТК №380	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380	
Кофейный напиток на молоке ТТК №304	200	2,7	2,7	18,5	136,2	ТТК №304	
Батон	50	3,9	1,5	25,1	129,5	ТТК № 178	
Итого за прием пищи:	**500**	**16,3**	**16,6**	**82,6**	**613,6**		
Обед							
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) №101	60	1,2	5,5	4,8	73,9	101	2004
Суп из овощей ТТК №205	200	1,9	2,6	12,8	99,0	ТТК №205	
Котлеты ТТК №61	90	9,7	15,0	18,7	240,5	ТТК №61	
Пюре картофельное ТТК №136	150	4,2	4,3	22,8	144,2	ТТК №136	
Компот из изюма ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	80	5,1	0,7	32,9	158,3	ТТК № 7	
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**		

Зав. производством _____

Ежедневное 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	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша пшенная молочная вязкая ТТК №108	200	8,2	7,7	38,0	324,0	ТТК №108	
Бутерброд с повидлом ТТК №127	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3	ТТК №127	
Чай с молоком и с сахаром ТТК №303	200	2,7	1,4	12,4	66,9	ТТК №303	
Фрукты свежие (яблоко) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
Итого за прием пищи:	**700**	**16,4**	**17,2**	**120,5**	**759,4**		
Обед							
Помидор соленый ТТК №27	60	0,6		1,4	8,2	ТТК №27	
Суп картофельный ТТК №87	200	2,8	2,9	9,3	78,7	ТТК №87	
Котлеты рубленые из птицы ТТК №62	90	12,6	14,6	14,4	232,6	ТТК №62	
Рагу из овощей ТТК №163	150	2,9	2,8	24,1	124,8	ТТК №163	
Компот из свежих плодов ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
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**		

Зав. производством _____

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

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная жидкая манная ТТК №83	200	5,7	6,8	25,7	178,7	ТТК №83	
Яйцо вареное вкрутую №337	1шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
Какао с молоком с сахаром ТТК №305	200	2,1	3,8	15,3	108,4	ТТК №305	
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	**524**	**17,8**	**16,0**	**70,5**	**493,5**		
Обед							
Огурец соленый ТТК №4	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК №4	
Щи из свежей капусты с картофелем ТТК №47	200	1,6	3,0	8,0	70,4	ТТК №47	
Фрикадельки мясные в соусе ТТК №60	90/30	16,5	19,5	17,4	281,5	ТТК №60	
Каша гречневая вязкая (гарнир) ТТК №132	150	6,2	7,4	27,1	146,3	ТТК №132	
Сок фруктовый (мультифруктовый) №707	200	0,6		32,0	131,9	707	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК № 7	
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**		

Зав. производством _____

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

5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) №101	100	1,9	9,2	8,0	123,2	101	2004
Омлет натуральный ТТК №72	150	15,3	18,9	19,0	249,4	ТТК №72	
Кофейный напиток на молоке ТТК №304	200	2,7	2,7	18,5	136,2	ТТК №304	
Бутерброд с маслом №1	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0	1	2004
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	**520**	**24,4**	**38,5**	**74,8**	**712,7**		
Обед							
Морковь отварная ТТК №128	60	1,2	0,1	4,0	24,0	ТТК №128	
Суп из овощей ТТК №205	200	1,9	2,6	12,8	99,0	ТТК №205	
Тефтели (1-й вариант) с соусом ТТК №65	90/30	10,6	16,8	17,3	208,9	ТТК №65	
Каша пшенная вязкая (гарнир) ТТК №134	150	5,3	6,3	24,4	168,3	ТТК №134	
Компот из изюма ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТТК № 7	
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**		

Зав. производством _____

Ежедневное 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	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Яйцо вареное вкрутую №337	1шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом ТТК №103	200	8,7	13,7	28,4	220,6	ТТК №103	
Кисель из повидла №647	200	0,1		28,2	110,4	647	2004
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	**524**	**18,8**	**19,1**	**86,1**	**537,4**		
Обед							
Помидор соленый ТТК №27	60	0,6		1,4	8,2	ТТК №27	
Суп картофельный с бобовыми (горох) ТТК №43	200	4,4	4,7	16,0	130,4	ТТК №43	
Тефтели из мяса птицы ТТК №38	90	10,3	16,3	19,5	246,3	ТТК №38	
Макаронные изделия отварные ТТК №129	150	3,6	7,4	26,2	184,3	ТТК №129	
Компот из изюма ТТК №51	200	0,4	0,1	21,5	88,5	ТТК №51	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
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**		

Зав. производством _____

Ежедневное 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	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями ТТК №85	250	8,2	7,3	24,7	187,7	ТТК №85	
Бутерброд с повидлом ТТК №127	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3	ТТК №127	
Чай с молоком и с сахаром ТТК №303	200	2,7	1,4	12,4	66,9	ТТК №303	
Итого за прием пищи:	**505**	**15,6**	**16,0**	**88,2**	**531,9**		
Обед							
Капуста квашеная ТТК №3	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №3	
Щи из свежей капусты с картофелем ТТК №47	200	1,6	3,0	8,0	70,4	ТТК №47	
Котлеты рубленые из птицы ТТК №62	90	12,6	14,6	14,4	232,6	ТТК №62	
Каша рисовая с овощами ТТК №180	150	7,6	7,7	35,6	224,7	ТТК №180	
Компот из свежих плодов ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
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**		

Зав. производством _____

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

8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная жидкая манная ТТК №83	200	5,7	6,8	25,7	178,7	ТТК №83	
Бутерброд с сыром ТТК №380	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380	
Какао с молоком с сахаром ТТК №305	200	2,1	3,8	15,3	108,4	ТТК №305	
Батон	50	3,9	1,5	25,1	129,5	ТТК № 178	
Итого за прием пищи:	**500**	**16,4**	**17,2**	**83,2**	**566,5**		
Обед							
Огурец соленый ТТК №4	60	0,5	0,1	1,0	7,6	ТТК №4	
Суп из овощей ТТК №205	200	1,9	2,6	12,8	99,0	ТТК №205	
Плов из птицы ТТК №67	150	14,7	23,6	28,0	353,8	ТТК №67	
Компот из смеси сухофруктов ТТК №53	200	0,4		20,4	84,0	ТТК №53	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
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**		

Зав. производством _____

Ежедневное 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	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша пшенная молочная вязкая ТТК №108	200	8,2	7,7	38,0	324,0	ТТК №108	
Бутерброд с повидлом ТТК №127	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3	ТТК №127	
Яйцо вареное вкрутую №337	1шт	5,5	5,0	0,3	68,6	337	2004
Чай с сахаром ТТК №302	200	0,2		15,0	58,0	ТТК №302	
Итого за прием пищи:	**564**	**18,6**	**20,0**	**104,4**	**727,9**		
Обед							
Морковь отварная ТТК №128	60	1,2	0,1	4,0	24,0	ТТК №128	
Суп с макаронными изделиями ТТК №46	200	1,9	4,5	12,6	96,8	ТТК №46	
Рыба, тушенная в томате с овощами ТТК №78	90/30	17,9	11,1	3,5	119,5	ТТК №78	
Рис отварной ТТК №69	150	3,8	12,4	38,9	283,3	ТТК №69	
Сок фруктовый (яблочный) №707	200	1,0	0,2	19,6	89,2	707	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
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**		

Зав. производством _____

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

10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша овсяная молочная вязкая ТТК №101	200	9,6	9,0	37,8	267,4	ТТК №101	
Бутерброд с сыром ТТК №380	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9	ТТК №380	
Кисель из апельсинов №644	200	0,4	0,1	33,2	138,0	644	2004
Фрукты свежие (яблоко) №338	200	0,8	0,8	19,0	91,2	338	2011
Итого за прием пищи:	**650**	**15,5**	**15,0**	**107,1**	**646,5**		
Обед							
Капуста квашеная ТТК №3	60	0,9	0,1	5,1	24,4	ТТК №3	
Щи из свежей капусты с картофелем ТТК №47	200	1,6	3,0	8,0	70,4	ТТК №47	
Фрикадельки мясные в соусе ТТК №60	90/30	16,5	19,5	17,4	281,5	ТТК №60	
Картофель отварной с р/м ТТК №135	150	3,8	6,3	24,6	149,2	ТТК №135	
Компот из свежих плодов ТТК №52	200	0,1	0,1	14,2	59,2	ТТК №52	
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК № 6	
Хлеб пеклеваный	70	4,5	0,6	28,8	138,5	ТТК № 7	
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**		

Зав. производством _____