

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ "СОШ № 76" г. Владивостока

Мочу- / П.И.



"Утверждаю"

Генеральный директор ООО "Фуд Магистраль"

Л.А. Алексеева
Л.А. Алексеева



Циклическое двадцатидневное меню (завтраки), с возможностью совмещения рационов питания на выбор, для организации питания детей в возрасте от 7 до 11 лет в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях г. Владивостока

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	60	0,1	0,1	8,1	33,2	ТТК№213	2021
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	5,7	1,4	7,1	224	3	2008
КАША МАННАЯ	200	12,2	7	27,2	204,5	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,1	60,7	430	2008
Итого за прием пищи:	520	18,2	8,5	57,5	522,4		
рацион, %					22,2		
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5,8	6,2	9,1	116,4	ПП	ПП
рацион, %					5,0		
Итого	720				27,2		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	140	0,6	0,6	13,7	65,8	338	2015
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	14,5	14	32,1	273,5	234	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ, СЛАДКИЙ	30	0,6	1,6	4	32	327	2011
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ	200	0,2	0	13,1	53,7	ТТК№6	2021
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	50	3	0,8	20	100,3	ТТК№1	2021
Итого за прием пищи:	570	18,9	17	82,9	525,3		
рацион, %					22,4		
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5,8	6,2	9,1	116,4	ПП	ПП
рацион, %					5,0		
Итого	770				27,4		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	3,9	9,8	25,8	205,8	1	2008
ВАРЕНИКИ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	200	12,3	10,2	40,1	281,5	ТТК№11	2021
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,4	2	13,2	81,6	382	2011
Итого за прием пищи:	460	18,6	22	79,1	568,9		
рацион, %					24,2		
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5,8	6,2	9,1	116,4	ПП	ПП
рацион, %					5,0		
Итого	660				29,2		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ (ПОВИДЛО, ДЖЕМ)	60	3,2	1,2	12,4	139,5	ТТК№4	2021
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,7	4,9	21,7	234,5	112	2008
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0,3	0,1	14,1	61,5	ТТК№5	2021
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	13	2008
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1,8	0,5	12	60,2	ТТК№1	2021
Итого за прием пищи:	550	11,1	15	60,3	570,7		
рацион, %					24,3		
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5,8	6,2	9,1	116,4	ПП	ПП
рацион, %					5,0		
Итого	750				29,3		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,2	5,6	4,9	75,4	57	2015
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	10,5	15,2	10,4	155,9	ТТК№234	2021
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	2,5	38,4	191,1	305	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0	10,6	45,1	377	2011
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1,8	0,5	12	60,2	ТТК№1	2021
Итого за прием пищи:	530	17,5	23,8	76,3	527,7		
рацион, %					22,5		
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5,8	6,2	9,1	116,4	ПП	ПП
рацион, %					5,0		
Итого	730				27,5		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	60	1,5	3,5	4,5	51,2	12	2016
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	180	12,1	13,5	39,6	282,6	207	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,1	60,7	430	2008
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1,8	0,5	12	60,2	ТТК№1	2021
Итого за прием пищи:	480	15,7	25,8	71,3	529,7		
рацион, %					22,5		
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5,8	6,2	9,1	116,4	ПП	ПП
рацион, %					5,0		
Итого	680				27,5		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БЛИНЧИКИ ПФ С МАСЛОМ	60	3,3	5,7	13,2	195	ТТК№13	2021
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,6	9,7	24,4	210,3	189	2008
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ	200	0,2	0	13,1	53,7	ТТК№6	2021
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1,8	0,5	12	60,2	ТТК№1	2021
Итого за прием пищи:	490	11,9	15,9	62,7	519,2		
рацион, %					22,1		
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5,8	6,2	9,1	116,4	ПП	ПП
рацион, %					5,0		
Итого	690				27,1		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (СВЕЖИЙ)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	20	2015
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	170	4,1	2,8	43,5	216,6	305	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	10,5	15,2	10,4	155,9	ТТК№234	2021
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0	10,6	45,1	377	2011
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1,8	0,5	12	60,2	ТТК№1	2021
Итого за прием пищи:	550	17,3	18,6	78	486,2		
рацион, %					20,7		
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5,8	6,2	9,1	116,4	ПП	ПП
рацион, %					5,0		
Итого	750				27,7		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	3,9	9,8	25,8	205,8	1	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,5	11,5	28,2	255,6	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,9	1,3	23,5	86,3	432	2008
Итого за прием пищи:	410	19,3	22,6	77,5	547,7		
рацион, %					23,3		
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5,8	6,2	9,1	116,4	ПП	ПП
рацион, %					5,0		
Итого	610				28,3		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	140	0,6	0,6	13,7	65,8	338	2015
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,7	4,9	21,7	234,5	112	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	13	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,4	2	13,2	81,6	382	2011
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1,8	0,5	12	60,2	ТТК№1	2021
Итого за прием пищи:	630	10,6	16,3	60,7	517,1		
рацион, %					22,0		
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5,8	6,2	9,1	116,4	ПП	ПП
рацион, %					5,0		
Итого	830				27,0		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	60	0,1	0,1	8,1	33,2	ТТК№213	2021
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	5,7	1,4	7,1	224	3	2008
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	12,3	7	38,6	228,5	324	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,1	60,7	430	2008
Итого за прием пищи:	520	18,3	8,5	68,9	546,4		
рацион, %					23,3		
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5,8	6,2	9,1	116,4	ПП	ПП
рацион, %					5,0		
Итого	720				28,3		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	140	0,6	0,6	13,7	65,8	338	2015
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,5	11,5	28,2	255,6	214	2008
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ	200	0,2	0	13,1	53,7	ТТК№6	2021
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	50	3	0,8	20	100,3	ТТК№1	2021
Итого за прием пищи:	540	17,3	12,9	75	475,4		
рацион, %					20,2		
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5,8	6,2	9,1	116,4	ПП	ПП
рацион, %					5,0		
Итого	740				25,2		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	3,9	9,8	25,8	205,8	1	2008
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	24	16,7	13,9	286,4	ТТК№219	2021
СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30	0	0	5,1	20,5	337	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,4	2	13,2	81,6	382	2011
Итого за прием пищи:	440	30,3	28,5	58	594,3		
рацион, %					25,3		
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5,8	6,2	9,1	116,4	ПП	ПП
рацион, %					5,0		
Итого	640				30,3		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ (ПОВИДЛО, ДЖЕМ)	60	3,2	1,2	12,4	139,5	ТТК№4	2021
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ)	200	10,9	9,3	35,6	207	184	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	13	2008
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0,3	0,1	14,1	61,5	ТТК№5	2021
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1,8	0,5	12	60,2	ТТК№1	2021
Итого за прием пищи:	500	16,3	19,4	74,2	543,2		
рацион, %					23,1		
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5,8	6,2	9,1	116,4	ПП	ПП
рацион, %					5,0		
Итого	700				28,1		

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,2	5,6	4,9	75,4	57	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	160	4,7	8,9	30,9	205,9	ТТК№332	2021
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ (П/Ф)	140	8	16,9	12,3	175,2	ТТК№272	2021
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0	10,6	45,1	377	2011
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1,8	0,5	12	60,2	ТТК№1	2021
Итого за прием пищи:	590	16,1	31,9	70,7	561,8		
рацион, %					23,9		
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5,8	6,2	9,1	116,4	ПП	ПП
рацион, %					5,0		
Итого	790				28,9		

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	60	1,5	3,5	4,5	51,2	12	2016
ВАРЕНИКИ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	200	12,3	10,2	40,1	281,5	ТТК№11	2021
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,1	60,7	430	2008
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1,8	0,5	12	60,2	ТТК№1	2021
Итого за прием пищи:	500	15,9	22,5	71,8	528,6		
рацион, %					22,5		
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5,8	6,2	9,1	116,4	ПП	ПП
рацион, %					5,0		
Итого	700				27,5		

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БЛИНЧИКИ ПФ С МАСЛОМ	60	3,3	5,7	13,2	195	ТТК№13	2021
КАША МАННАЯ	200	12,2	7	27,2	204,5	189	2008
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ	200	0,2	0	13,1	53,7	ТТК№6	2021
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1,8	0,5	12	60,2	ТТК№1	2021
Итого за прием пищи:	490	17,5	13,2	65,5	513,4		
рацион, %					21,8		
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5,8	6,2	9,1	116,4	ПП	ПП
рацион, %					5,0		
Итого	690				26,8		

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (СВЕЖИЙ)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	20	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	2,5	37,7	206	323	2008
ТЕФТЕЛЯ МЯСНАЯ С СОУСОМ (П/Ф)	140	8	16,9	12,3	175,2	ТТК№15	2021
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0	10,6	45,1	377	2011
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1,8	0,5	12	60,2	ТТК№1	2021
Итого за прием пищи:	580	14,3	20	74,1	494,9		
рацион, %					21,1		
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5,8	6,2	9,1	116,4	ПП	ПП
рацион, %					5,0		
Итого	780				26,1		

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	3,9	9,8	25,8	205,8	1	2008
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	14,5	14	32,1	273,5	234	2011
СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30	0	0	5,1	20,5	337	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,9	1,3	23,5	86,3	432	2008
Итого за прием пищи:	440	20,3	25,1	86,5	586,1		
рацион, %					24,9		
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5,8	6,2	9,1	116,4	ПП	ПП
рацион, %					5,0		
Итого	640				29,9		

20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	140	0,6	0,6	13,7	65,8	338	2015
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	3,3	6,4	16,2	175,4	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	13	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,4	2	13,2	81,6	382	2011
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	50	3	0,8	20	100,3	ТТК№1	2021
Итого за прием пищи:	600	9,4	18,1	63,2	498,1		
рацион, %					21,2		
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	200	5,8	6,2	9,1	116,4	ПП	ПП
рацион, %					5,0		
Итого	800				26,2		

Циклическое двадцатидневное меню с возможностью совмещения рационов питания на выбор: 1 день - 11 - день; 2 день - 12 день; 3 день - 13 день; 4 день - 14 день; 5 день - 15 день; 6 день - 16 день; 7 день - 17 день; 8 день - 18 день; 9 день - 19 день; 10 день - 20 день (первые 10 дней) и соответственно: 11 день - 1 день; 12 день - 2 день; 13 день - 3 день; 14 день - 4 день; 15 день - 5 день; 16 день - 6 день; 17 день - 7 день; 18 день - 8 день; 19 день - 9 день; 20 день - 10 день (вторые 10 дней)