

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ "СОШ № 76" г. Владивосток

*Машу- / С. С. Сидорова*



"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "Фуд Магистраль"

*Л.А. Алексеева*



Циклическое двадцатидневное меню (завтраки), с возможностью совмещения рационов питания на выбор, для организации питания детей в возрасте от 7 лет и старше 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			
<b>Завтрак</b>							
ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	100	0,1	0,1	13,6	55,3	ТТК№213	2021
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	100	6,4	4,5	14,1	218,4	3	2008
КАША МАННАЯ	250	14,6	8,9	36,8	275,3	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,1	60,7	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>21,3</b>	<b>13,5</b>	<b>79,6</b>	<b>609,7</b>		
<b>Суточный рацион, %</b>					<b>22,5</b>		

### 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	140	0,6	0,6	13,7	65,8	338	2015
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	200	14,6	15,5	42,8	341	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>19</b>	<b>18,5</b>	<b>93,6</b>	<b>592,8</b>		
<b>Суточный рацион, %</b>					<b>21,9</b>		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	100	3,9	9,8	25,8	205,8	1	2008
ВАРЕНИКИ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	250	15,3	18,6	60,1	426,8	ТТК№11	2021
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,4	2	13,2	81,6	382	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>21,6</b>	<b>30,4</b>	<b>99,1</b>	<b>714,2</b>		
<b>Суточный рацион, %</b>					<b>26,3</b>		

### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ (ПОВИДЛО, ДЖЕМ)	120	6,4	1,4	19,6	110,4	ТТК№4	2021
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,4	7,1	22,9	265,5	112	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>16</b>	<b>17,4</b>	<b>68,7</b>	<b>572,6</b>		
<b>Суточный рацион, %</b>					<b>21,1</b>		

### 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	2	9,2	8,1	102,5	57	2015
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	11,5	14,8	11,4	165,2	ТТК№234	2021
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,4	3	46,2	229,4	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>20,1</b>	<b>27,5</b>	<b>88,3</b>	<b>602,4</b>		
<b>Суточный рацион, %</b>					<b>22,2</b>		



### 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	100	2,6	5,8	7,6	85,3	12	2016
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	13	2008
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	200	12,7	13,9	47,9	341,1	207	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,1	60,7	430	2008
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	50	3	0,8	20	100,3	ТТК№1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>18,6</b>	<b>28,8</b>	<b>90,7</b>	<b>662,4</b>		
<b>Суточный рацион, %</b>					<b>24,4</b>		

### 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БЛИНЧИКИ ПФ С МАСЛОМ	100	5,5	9,5	22	200	ТТК№13	2021
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	250	8,2	12,1	30,5	262,8	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>15,7</b>	<b>22,1</b>	<b>77,6</b>	<b>576,7</b>		
<b>Суточный рацион, %</b>					<b>21,3</b>		

### 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (СОЛЕННЫЙ)	100	0,8	0,1	2,5	14	20	2015
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,4	3	46,2	229,4	305	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	11,5	14,8	11,4	165,2	ТТК№234	2021
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0	10,6	45,1	377	2011
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	50	3	0,8	20	100,3	ТТК№1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>20,1</b>	<b>18,7</b>	<b>90,7</b>	<b>554</b>		
<b>Суточный рацион, %</b>					<b>20,4</b>		

### 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	100	3,9	9,8	25,8	205,8	1	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	250	16,7	14,7	41,8	417,3	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,9	1,3	23,5	112,3	432	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>22,5</b>	<b>25,8</b>	<b>91,1</b>	<b>735,4</b>		
Суточный рацион, %					27,1		

### 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	140	0,6	0,6	13,7	65,8	338	2015
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,4	7,1	22,9	265,5	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	50	3	0,8	20	100,3	ТТК№1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>13,5</b>	<b>18,8</b>	<b>69,9</b>	<b>588,2</b>		
Суточный рацион, %					21,7		

### 11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	100	0,1	0,1	13,6	55,3	ТТК№213	2021
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	100	6,4	4,5	14,1	218,4	3	2008
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ)	250	15	9,3	48,3	287	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,1	60,7	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>21,7</b>	<b>13,9</b>	<b>91,1</b>	<b>621,4</b>		
Суточный рацион, %					22,9		

### 12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	140	0,6	0,6	13,7	65,8	338	2015
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	250	16,7	14,7	41,8	417,3	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>20,5</b>	<b>16,1</b>	<b>88,6</b>	<b>637,1</b>		
<b>Суточный рацион, %</b>					<b>23,5</b>		

### 13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	100	3,9	9,8	25,8	205,8	1	2008
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	200	32	22,3	18,5	381,8	ТТК№219	2021
СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	50	0	0	8,5	34,1	337	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,4	2	13,2	81,6	382	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>38,3</b>	<b>34,1</b>	<b>66</b>	<b>703,3</b>		
<b>Суточный рацион, %</b>					<b>25,9</b>		

### 14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ (ПОВИДЛО, ДЖЕМ)	120	6,4	1,4	19,6	110,4	ТТК№4	2021
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ)	250	12,7	12,4	39,9	325,1	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>21,3</b>	<b>22,7</b>	<b>85,7</b>	<b>632,2</b>		
<b>Суточный рацион, %</b>					<b>23,3</b>		



### 15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	2	9,2	8,1	102,5	57	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	5,3	10,2	34,9	231,6	ТТК№332	2021
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ (П/Ф)	150	8,7	13,1	12,9	205,4	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>18,2</b>	<b>33</b>	<b>78,5</b>	<b>644,8</b>		
<b>Суточный рацион, %</b>					<b>23,8</b>		

### 16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	100	2,6	5,8	7,6	85,3	12	2016
ВАРЕНИКИ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	200	12,2	14,9	48,1	341,5	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	50	3	0,8	20	100,3	ТТК№1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>18,1</b>	<b>29,8</b>	<b>90,9</b>	<b>662,8</b>		
<b>Суточный рацион, %</b>					<b>24,4</b>		

### 17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БЛИНЧИКИ ПФ С МАСЛОМ	100	5,5	9,5	22	200	ТТК№13	2021
КАША МАННАЯ	250	14,6	8,9	36,8	275,3	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>22,1</b>	<b>18,9</b>	<b>83,9</b>	<b>589,2</b>		
<b>Суточный рацион, %</b>					<b>21,7</b>		

### 18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (СОЛЕНЫЙ)	100	0,8	0,1	2,5	14	20	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	3,6	4,6	37,7	186	232	2008
ТЕФТЕЛЯ МЯСНАЯ С СОУСОМ (П/Ф)	150	8,7	13,1	12,9	205,4	ТТК№15	2021
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0	10,6	45,1	377	2011
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	50	3	0,8	20	100,3	ТТК№1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>16,5</b>	<b>18,6</b>	<b>83,7</b>	<b>550,8</b>		
<b>Суточный рацион, %</b>					<b>20,3</b>		

### 19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	100	3,9	9,8	25,8	205,8	1	2008
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	200	14,6	15,5	42,8	341	234	2011
СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	50	0	0	8,5	34,1	337	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,9	1,3	23,5	112,3	432	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>20,4</b>	<b>26,6</b>	<b>100,6</b>	<b>693,2</b>		
<b>Суточный рацион, %</b>					<b>25,6</b>		

## 20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	140	0,6	0,6	13,7	65,8	338	2015
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ)	250	16,4	8,9	35,9	278,1	174	2011
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>22,5</b>	<b>20,6</b>	<b>82,9</b>	<b>600,8</b>		
Суточный рацион, %					22,1		

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)

Учебные заведения, которые не могут соблюдать меню на выбор, по причине отсутствия технологического оборудования и помещений, используют циклическое 20-дневное меню без вариативности