УТВЕРЖДАЮ
Директор
ООО "Союз Восток"
_____ И.В. Яшков

Примерное двадцатидневное меню (завтраки), с возможностью совмещения рационов питания на выбор, для организации питания детей в возрасте от 12 лет и старше в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях г. Владивостока

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	100	0,1	0,1	13,6	55,3	ТТК№213
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	100	6,4	4,5	14,1	218,4	3
КАША МАННАЯ	250	14,6	8,9	36,8	275,3	189
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,1	60,7	430
Итого за прием пищи:	**650**	**21,3**	**13,5**	**79,6**	**609,7**	
Суточный рацион, %					**22,5**	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	140	0,6	0,6	13,7	65,8	338
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	200	14,6	15,5	42,8	341	234
СОУС МОЛОЧНЫЙ, СЛАДКИЙ	30	0,6	1,6	4	32	327
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ	200	0,2	0	13,1	53,7	ТТК№6
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	50	3	0,8	20	100,3	ТТК№1
Итого за прием пищи:	**620**	**19**	**18,5**	**93,6**	**592,8**	
Суточный рацион, %					**21,9**	

3 день

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

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ (ПОВИДЛО, ДЖЕМ)	120	6,4	1,4	19,6	110,4	ТТК№4
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,4	7,1	22,9	265,5	112
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	13
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0,3	0,1	14,1	61,5	ТТК№5
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1,8	0,5	12	60,2	ТТК№1
Итого за прием пищи:	**610**	**16**	**17,4**	**68,7**	**572,6**	
Суточный рацион, %					**21,1**	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	2	9,2	8,1	102,5	57
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	11,5	14,8	11,4	165,2	ТТК№234
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,4	3	46,2	229,4	305
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0	10,6	45,1	377
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1,8	0,5	12	60,2	ТТК№1
Итого за прием пищи:	**610**	**20,1**	**27,5**	**88,3**	**602,4**	
Суточный рацион, %					**22,2**	

6 день

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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
БЛИНЧИКИ ПФ С МАСЛОМ	100	5,5	9,5	22	200	ТТК№13
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	250	8,2	12,1	30,5	262,8	189
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ	200	0,2	0	13,1	53,7	ТТК№6
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1,8	0,5	12	60,2	ТТК№1
Итого за прием пищи:	**580**	**15,7**	**22,1**	**77,6**	**576,7**	
Суточный рацион, %					**21,3**	

8 день

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

9 день

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

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	140	0,6	0,6	13,7	65,8	338
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,4	7,1	22,9	265,5	112
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	13
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,4	2	13,2	81,6	382
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	50	3	0,8	20	100,3	ТТК№1
Итого за прием пищи:	**580**	**13,5**	**18,8**	**69,9**	**588,2**	
Суточный рацион, %					**21,7**	

11 день

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

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	140	0,6	0,6	13,7	65,8	338
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	250	16,7	14,7	41,8	417,3	214
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ	200	0,2	0	13,1	53,7	ТТК№6
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	50	3	0,8	20	100,3	ТТК№1
Итого за прием пищи:	**640**	**20,5**	**16,1**	**88,6**	**637,1**	
Суточный рацион, %					**23,5**	

13 день

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

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ (ПОВИДЛО, ДЖЕМ)	120	6,4	1,4	19,6	110,4	ТТК№4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ)	250	12,7	12,4	39,9	325,1	184
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	13
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0,3	0,1	14,1	61,5	ТТК№5
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1,8	0,5	12	60,2	ТТК№1
Итого за прием пищи:	**610**	**21,3**	**22,7**	**85,7**	**632,2**	
Суточный рацион, %					**23,3**	

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	2	9,2	8,1	102,5	57
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	5,3	10,2	34,9	231,6	ТТК№332
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ (П/Ф)	150	8,7	13,1	12,9	205,4	ТТК№272
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0	10,6	45,1	377
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1,8	0,5	12	60,2	ТТК№1
Итого за прием пищи:	**660**	**18,2**	**33**	**78,5**	**644,8**	
Суточный рацион, %					**23,8**	

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	100	2,6	5,8	7,6	85,3	12
ВАРЕНИКИ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	200	12,2	14,9	48,1	341,5	ТТК№11
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	13
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,1	60,7	430
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	50	3	0,8	20	100,3	ТТК№1
Итого за прием пищи:	**560**	**18,1**	**29,8**	**90,9**	**662,8**	
Суточный рацион, %					**24,4**	

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
БЛИНЧИКИ ПФ С МАСЛОМ	100	5,5	9,5	22	200	ТТК№13
КАША МАННАЯ	250	14,6	8,9	36,8	275,3	189
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ	200	0,2	0	13,1	53,7	ТТК№6
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1,8	0,5	12	60,2	ТТК№1
Итого за прием пищи:	**580**	**22,1**	**18,9**	**83,9**	**589,2**	
Суточный рацион, %					**21,7**	

18 день

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

19 день

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

20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	140	0,6	0,6	13,7	65,8	338
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ)	250	16,4	8,9	35,9	278,1	174
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	13
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,4	2	13,2	81,6	382
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	50	3	0,8	20	100,3	ТТК№1
Итого за прием пищи:	**650**	**22,5**	**20,6**	**82,9**	**600,8**	
Суточный рацион, %					**22,1**	

Цикличное 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 цикличное 20-дневное меню без вариативности

1.Сборник технических нормативов- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2015.-544 с.

2.Сборник технических нормативов- Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях.
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2015.-544 с.

3. Сборник технологических нормативов,цептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Под общей ред.профессора А.Я. Перевалова.-Издание 7е с дополнениями, 2013 г. Уральский региональный центр питания.

4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20