Согласовано
Директор МБОУ "СОШ № 67"
Вашко С.Н.

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 7 до 11 лет 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	60	0,1	0,1	8,1	33,2	ТТК№213
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	5,7	1,4	7,1	224	3
КАША МАННАЯ	200	12,2	7	27,2	204,5	189
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,1	60,7	430
Итого за прием пищи:	**520**	**18,2**	**8,5**	**57,5**	**522,4**	
рацион, %					**22,2**	
МОЛОКО	200	5,8	6,2	9,1	116,4	ПП
рацион, %					**5,0**	
Итого	720				**27,2**	

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	150	14,5	14	32,1	273,5	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:	**570**	**18,9**	**17**	**82,9**	**525,3**	
рацион, %					**22,4**	
МОЛОКО	200	5,8	6,2	9,1	116,4	ПП
рацион, %					**5,0**	
Итого	770				**27,4**	

3 день

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

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)	60	3,2	1,2	12,4	139,5	ТТК№4
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,7	4,9	21,7	234,5	112
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0,3	0,1	14,1	61,5	ТТК№5
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	13
БАТОН ШКОЛЬНЫЙ	30	1,8	0,5	12	60,2	ТТК№1
Итого за прием пищи:	**550**	**11,1**	**15**	**60,3**	**570,7**	
рацион, %					**24,3**	
МОЛОКО	200	5,8	6,2	9,1	116,4	ПП
рацион, %					**5,0**	
Итого	750				29,3	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,2	5,6	4,9	75,4	57
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	10,5	15,2	10,4	155,9	ТТК№234
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	2,5	38,4	191,1	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:	**530**	**17,5**	**23,8**	**76,3**	**527,7**	
рацион, %					**22,5**	
МОЛОКО	200	5,8	6,2	9,1	116,4	ПП
рацион, %					**5,0**	
Итого	**730**				**27,5**	

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	60	1,5	3,5	4,5	51,2	12
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	180	12,1	13,5	39,6	282,6	207
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	30	1,8	0,5	12	60,2	ТТК№1
Итого за прием пищи:	**480**	**15,7**	**25,8**	**71,3**	**529,7**	
рацион, %					**22,5**	
МОЛОКО	200	5,8	6,2	9,1	116,4	ПП
рацион, %					**5,0**	
Итого	**680**				**27,5**	

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	60	3,3	5,7	13,2	195	ТТК№13
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,6	9,7	24,4	210,3	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:	**490**	**11,9**	**15,9**	**62,7**	**519,2**	
рацион, %					**22,1**	
МОЛОКО	200	5,8	6,2	9,1	116,4	ПП
рацион, %					**5,0**	
Итого	690				27,1	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (СВЕЖИЙ)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	20
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	170	4,1	2,8	43,5	216,6	305
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	10,5	15,2	10,4	155,9	ТТК№234
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:	**550**	**17,3**	**18,6**	**78**	**486,2**	
рацион, %					**20,7**	
МОЛОКО	200	5,8	6,2	9,1	116,4	ПП
рацион, %					**5,0**	
Итого	750				27,7	

9 день

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

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	5,7	4,9	21,7	234,5	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	30	1,8	0,5	12	60,2	ТТК№1
Итого за прием пищи:	**630**	**10,6**	**16,3**	**60,7**	**517,1**	
рацион, %					**22,0**	
МОЛОКО	200	5,8	6,2	9,1	116,4	ПП
рацион, %					**5,0**	
Итого	830				**27,0**	

11 день

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

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	150	13,5	11,5	28,2	255,6	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:	**540**	**17,3**	**12,9**	**75**	**475,4**	
рацион, %					**20,2**	
МОЛОКО	200	5,8	6,2	9,1	116,4	ПП
рацион, %					**5,0**	
Итого	740				**25,2**	

13 день

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

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)	60	3,2	1,2	12,4	139,5	ТТК№4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (МОЛОЧНАЯ)	200	10,9	9,3	35,6	207	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:	**500**	**16,3**	**19,4**	**74,2**	**543,2**	
рацион, %					**23,1**	
МОЛОКО	200	5,8	6,2	9,1	116,4	ПП
рацион, %					**5,0**	
Итого	700				28,1	

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,2	5,6	4,9	75,4	57
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	160	4,7	8,9	30,9	205,9	ТТК№332
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ (П/Ф)	140	8	16,9	12,3	175,2	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:	**590**	**16,1**	**31,9**	**70,7**	**561,8**	
рацион, %					**23,9**	
МОЛОКО	200	5,8	6,2	9,1	116,4	ПП
рацион, %					**5,0**	
Итого	**790**				**28,9**	

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	60	1,5	3,5	4,5	51,2	12
ВАРЕНИКИ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	200	12,3	10,2	40,1	281,5	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	30	1,8	0,5	12	60,2	ТТК№1
Итого за прием пищи:	**500**	**15,9**	**22,5**	**71,8**	**528,6**	
рацион, %					**22,5**	
МОЛОКО	200	5,8	6,2	9,1	116,4	ПП
рацион, %					**5,0**	
Итого	**700**				**27,5**	

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	60	3,3	5,7	13,2	195	ТТК№13
КАША МАННАЯ	200	12,2	7	27,2	204,5	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:	**490**	**17,5**	**13,2**	**65,5**	**513,4**	
рацион, %					**21,8**	
МОЛОКО	200	5,8	6,2	9,1	116,4	ПП
рацион, %					**5,0**	
Итого	**690**				**26,8**	

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (СВЕЖИЙ)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	20
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	2,5	37,7	206	323
ТЕФТЕЛЯ МЯСНАЯ С СОУСОМ (П/Ф)	140	8	16,9	12,3	175,2	ТТК№15
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:	**580**	**14,3**	**20**	**74,1**	**494,9**	
рацион, %					**21,1**	
МОЛОКО	200	5,8	6,2	9,1	116,4	ПП
рацион, %					**5,0**	
Итого	**780**				**26,1**	

19 день

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

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 МОЛОЧНАЯ	200	3,3	6,4	16,2	175,4	189
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:	**600**	**9,4**	**18,1**	**63,2**	**498,1**	
рацион, %					**21,2**	
МОЛОКО	200	5,8	6,2	9,1	116,4	ПП
рацион, %					**5,0**	
Итого	800				26,2	

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