

## Ежедневное меню дополнительного питания (витаминизации) обучающихся

Утверждаю

Директор Каленицина Т.П.



### 1 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции  | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|---------------------------------------|---------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
|                                       |               | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |                              |
| Кондитерские изделия (печенье Яшкино) | 100           | 6,30             | 6,80        | 32,20        | 218,80                        | Сборник рецептур или ТТК     |
| Сок яблочный                          | 200           | 0,20             | 0,20        | 18,00        | 112,70                        | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>300,00</b> | <b>6,50</b>      | <b>7,00</b> | <b>50,20</b> | <b>331,50</b>                 |                              |

### 2 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |                              |
| Кондитерские изделия (печенье Яшкино) | 100          | 6,30             | 6,80        | 32,20        | 218,80                        | Сборник рецептур или ТТК     |
| Фрукты свежие (яблоко)                | 200          | 0,90             | 0,90        | 19,00        | 91,20                         | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>300</b>   | <b>7,2</b>       | <b>7,70</b> | <b>51,20</b> | <b>310,00</b>                 |                              |

### 3 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |                              |
| Кондитерские изделия (печенье Яшкино) | 100          | 6,30             | 6,80        | 32,20        | 218,80                        | Сборник рецептур или ТТК     |
| Сок яблочный                          | 200          | 0,20             | 0,20        | 18,00        | 112,70                        | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>300</b>   | <b>6,50</b>      | <b>7,00</b> | <b>50,20</b> | <b>331,50</b>                 |                              |

### 4 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                              |
| Кондитерские изделия (печенье Яшкино) | 150          | 6,30             | 6,80    | 32,20       | 218,80                        | Сборник рецептур или ТТК     |
| Фрукты свежие (апельсин)              | 150          | 0,68             | 0,68    | 14,30       | 68,40                         | Сборник рецептур или ТТК     |

|                      |     |      |      |       |        |  |
|----------------------|-----|------|------|-------|--------|--|
| Итого за прием пищи: | 300 | 6,98 | 7,48 | 46,50 | 287,20 |  |
|----------------------|-----|------|------|-------|--------|--|

**5 Вариант**

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |                              |
| Кондитерские изделия (печенье Яшкино) | 150          | 6,30             | 6,80        | 32,20        | 218,80                        | Сборник рецептур или ТТК     |
| Сок яблочный                          | 200          | 0,20             | 0,20        | 18,00        | 112,70                        | Сборник рецептур или ТТК     |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>350</b>   | <b>6,50</b>      | <b>7,00</b> | <b>50,20</b> | <b>331,50</b>                 |                              |

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого                      | б    | ж    | уг    | ккал    |
|----------------------------|------|------|-------|---------|
| Итого за период            | 33,7 | 36,2 | 248,3 | 1 591,7 |
| Среднее значение за период | 6,7  | 7,2  | 49,7  | 318,3   |