



Примерное десятидневное вариативное меню

Рацион: Завтрак 2 вариант

Возраст от 12 лет и старше

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
542	Митбол с томатным соусом 60/40	100	10,07	13	10,37	199
168	Пюре гороховое	185	17,7	5,8	41,6	292
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37
4	Хлеб ржаной	30	3,2	0,4	18,4	88
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком( для детей дошкольного и школьного возраста)	40	3	0,4	22,0	95
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>33,67</b>	<b>19,6</b>	<b>101,67</b>	<b>711</b>

**Примерное десятидневное вариативное меню**

**Рацион: Завтрак 2 вариант**

**Возраст от 12 лет и старше**

**День: вторник**

**Неделя: 1**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
106	Тефтели из говядины с рисом	100	8,4	13,28	10,07	193
212	Макаронные изделия отварные	180	5,7	5,47	36,5	218
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	10	40
4	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18,4	88
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком( для детей дошкольного и школьного возраста)	30	2	0,3	16,5	71
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>19,5</b>	<b>19,45</b>	<b>91,47</b>	<b>610</b>

Примерное десятидневное вариативное меню

Рацион: Завтрак 2 вариант

Возраст от 12 лет и старше

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
492,00	Фрикадельки мясные с томатным соусом	100	8,50	7,00	6,10	122
174	Каша перловая рассыпчатая	180	4,50	3,90	31,00	180
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	10	40
4	Хлеб ржаной	30	3,2	0,4	18,4	88
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком( для детей дошкольного и школьного возраста)	40	3	0,4	22,0	95
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>19,00</b>	<b>11,70</b>	<b>87,50</b>	<b>525,00</b>

Примерное десятидневное вариативное меню

Рацион: Завтрак 2 вариант

Возраст от 12 лет и старше

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
***	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	37
80	Рыба(филе)тушеная с овощами50/50	100	10,25	6,6	2,2	110
138	Картофельное пюре	150	3,08	4,92	20	199
295	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37
4	Хлеб ржаной	30	3,2	0,4	18,4	88
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком( для детей дошкольного и школьного возраста)	30	2	0,3	16,5	71
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>19,03</b>	<b>12,62</b>	<b>76,2</b>	<b>542</b>

Примерное десятидневное вариативное меню

Рацион: Завтрак 2 вариант

Возраст от 12 лет и старше

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
4	Свекла отварная порционно	100	0,8	0,2	1,6	98
97	Жаркое по-домашнему	180	17,37	17,91	17	330
685	Чай с сахаром	200	0	0	9,9	40
4	Хлеб ржаной	30	3,2	0,4	18,4	88
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком( для детей дошкольного и школьного возраста)	40	3	0,4	22,0	95
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>23,97</b>	<b>18,91</b>	<b>68,9</b>	<b>651</b>

Примерное десятидневное вариативное меню

Рацион: Завтрак 2 вариант

Возраст от 12 лет и старше

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
6	Салат из белокочанной капусты	100	2,76	6,16	14,02	124
443	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	90	22,03	19,99	3,26	280
297	Рис отварной	180	3,6	6	36,8	219
685	Чай с сахаром	200	0	0,1	9,9	40
4	Хлеб ржаной	20	3,2	0,4	18,4	88
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком( для детей дошкольного и школьного возраста)	30	2	0,3	16,5	71
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>620</b>	<b>33,59</b>	<b>32,95</b>	<b>98,88</b>	<b>822</b>

**Примерное десятидневное вариативное меню**

**Рацион: Завтрак 2 вариант**

**Возраст от 12 лет и старше**

**День: вторник**

**Неделя: 2**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
4	Овощи в нарезке порционно(огурцы соленые)	100	0,4	0,2	0,8	95
213	Макаронные изделия, запеченная с сыром	205	9,62	16,09	32,3	317
685	Чай с сахаром	200	0	0	9,9	40
4	Хлеб ржаной	30	3,2	0,4	18,4	88
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком( для детей дошкольного и школьного возраста)	40	3	0,4	22,0	95
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>575</b>	<b>15,82</b>	<b>17,09</b>	<b>83,4</b>	<b>635</b>



Примерное десятидневное вариативное меню

Рацион: Завтрак 2 вариант

Возраст от 12 лет и старше

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
5	Свекла отварная ( порционнно)	60	0,9	0,1	5,9	28
112	Плов из мяса птицы	230	23,14	28,95	38,42	510
289	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98
4	Хлеб ржаной	30	3,2	0,4	18,4	88
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком( для детей дошкольного и школьного возраста)	30	2	0,3	16,5	71
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>32,84</b>	<b>33,05</b>	<b>92,92</b>	<b>795</b>

**Примерное десятидневное вариативное меню**

**Рацион: Завтрак 2 вариант**

**Возраст от 12 лет и старше**

**День: четверг**

**Неделя: 2**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
196	Каша молочная "Дружба" с маслом	205	6,2	8,44	32,77	232
284	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61
8	Йогурт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
42	Бутерброд с сыром (30/10)	40	5	3	14,5	127
4	Хлеб ржаной	30	3,2	0,4	18,4	88
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком( для детей дошкольного и школьного возраста)	30	2	0,3	16,5	71
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>605</b>	<b>21</b>	<b>16,74</b>	<b>97,87</b>	<b>641</b>

Примерное десятидневное вариативное меню

Рацион: Завтрак 2 вариант

Возраст от 12 лет и старше

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
98	Биточки мясные с томатным соусом( 60/40)	100	10,07	13	10,37	199
138	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	239
685	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	9,3	37
4	Хлеб ржаной	30	3,2	0,4	18,4	88
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком( для детей дошкольного и школьного возраста)	30	2	0,3	16,5	71
***	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>640</b>	<b>19,47</b>	<b>20</b>	<b>88,37</b>	<b>681</b>