

Примерное десятидневное вариативное меню**Рацион: Завтрак 3 вариант****Возраст с 12 лет и старше****День: понедельник****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
Завтрак						
6	Салат из моркови	100	1,38	3,08	7,01	62
213	Макароны, запеченные с сыром	205	9,62	16,09	32,3	317
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
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
Итого за Завтрак		555	16,3	19,87	83,31	573

Примерное десятидневное вариативное меню

Рацион: Завтрак 3 вариант

Возраст с 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
Завтрак						
98	Котлеты из говядины с томатным соусом	100	12,36	10,98	10,5	192
297	Рис отварной	180	4,32	7,2	44,16	263
685	Чай с сахаром	200	0	0	9,9	40
4	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	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
Итого за Завтрак		550	21,88	18,88	99,46	654

Примерное десятидневное вариативное меню

Рацион: Завтрак 3 вариант

Возраст с 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
Завтрак						
233	Мясо птицы,припущенное в томатном соусе	90	22,03	19,99	3,26	280
212	Макаронные изделия отварные	180	6,84	6,60	43,80	262
685	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	9,3	37
4	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	3,2	0,4	18,4	88
3,00	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	50	3	0,5	24,3	122
Итого за Завтрак		550	35,07	27,49	99,06	789,00

Примерное десятидневное вариативное меню**Рацион: Завтрак 3 вариант****Возраст с 12 лет и старше****День: четверг****Неделя: 1**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
527	"Ежики" мясные	100	11,36	12,41	10,76	201
221	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным 180/5	185	8,1	4,8	33	202
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	40
4	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	3,2	0,4	18,4	88
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	40	2,4	0,4	19,44	98
Итого за Завтрак		555	25,16	18,01	91,5	629

Примерное десятидневное вариативное меню

Рацион: Завтрак 3 вариант

Возраст с 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
Завтрак						
80,6	Рыба, тушеная с овощами	100	10,37	5,74	5,36	114,5
212	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,36	7,06	47,1	281,5
685	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
4	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	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
Итого за Завтрак		550	22,99	13,51	97,55	597,28

Примерное десятидневное вариативное меню**Рацион: Завтрак 3 вариант****Возраст с 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
Завтрак						
443	Плов из мяса птицы	230	26,1	25,3	38,6	490
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	40
4	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	3,2	0,4	18,4	88
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	50	3	0,5	24,3	122
1	Бутерброд с маслом 30/10	40	2,4	8,6	14,6	146
Итого за Завтрак		550	34,8	34,8	105,8	886

Примерное десятидневное вариативное меню

Рацион: Завтрак 3 вариант

Возраст с 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
Завтрак						
106	Тефтели из говядины с томатным соусом	100	8,76	12,21	8,85	181
173	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	6,8	45,4	288
648	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0	0	20	76
4	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	3,2	0,4	18,4	88
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком (для детей дошкольного и школьного возраста)	40	2,4	0,4	19,44	98
Итого за Завтрак		550	24,76	19,81	112,09	731

Примерное десятидневное вариативное меню**Рацион: Завтрак 3 вариант****Возраст с 12 лет и старше****День: среда****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
Завтрак						
4	Овощи порционно(свекла)	100	0,4	0,2	0,8	56
97	Жаркое по-домашнему	180	17,37	17,91	17,01	301
287	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109
4	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	3,2	0,4	18,4	88
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	40	2,4	0,4	19,44	98
Итого за Завтрак		550	26,57	21,71	74,15	652

Примерное десятидневное вариативное меню

Рацион: Завтрак 3 вариант

Возраст с 12 лет и старше

День: четверг

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
Завтрак						
469	Фрикадельки мясные с томатным соусом	100	9,25	9,84	7,96	
212	Макаронные изделия отварные	180	6,6	4,7	39,4	230
685	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
4	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	3,2	0,4	18,4	88
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	40	2,4	0,4	19,44	98
Итого за Завтрак		550	21,51	15,35	95,39	#ЗНАЧ!

Примерное десятидневное вариативное меню**Рацион: Завтрак 3 вариант****Возраст с 12 лет и старше****День: пятница****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
Завтрак						
160	Суп молочный(лапша домашняя)	250	5,5	5,2	19,9	148
196	Каша молочная "Дружба" с маслом	205	6,2	8,44	32,77	232
685	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	40
3	Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком(для детей дошкольного и школьного возраста)	30	2	0,3	16,5	71
4	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Завтрак		715	17	14,34	97,47	579