

Ежедневное меню дополнительного питания (витаминизации) обучающихся

1 Вариант

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ № 1

Согласовано
Директор

МКОУ
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1»
12.02.2026 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Фрукты свежие (яблоко)	150	6,30	6,80	32,20	218,80	Сборник рецептов или ТТК
Сок яблочный	200	0,20	0,20	18,00	112,70	Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350,00	6,50	7,00	50,20	331,50	

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Фрукты свежие (яблоко)	150	6,30	6,80	32,20	218,80	Сборник рецептов или ТТК
Сок яблочный	200	0,20	0,20	18,00	112,70	Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350,00	6,50	7,00	50,20	331,50	

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Фрукты свежие (яблоко)	150	6,30	6,80	32,20	218,80	Сборник рецептов или ТТК
Сок яблочный	200	0,20	0,20	18,00	112,70	Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350,00	6,50	7,00	50,20	331,50	

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Фрукты свежие (яблоко)	150	6,30	6,80	32,20	218,80	Сборник рецептов или ТТК
Сок яблочный	200	0,20	0,20	18,00	112,70	Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350,00	6,50	7,00	50,20	331,50	

5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Фрукты свежие (яблоко)	150	6,30	6,80	32,20	218,80	Сборник рецептов или ТТК
Сок яблочный	200	0,20	0,20	18,00	112,70	Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	350,00	6,50	7,00	50,20	331,50	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	32,5	35,0	251,0	1 657,5
Среднее значение за период	6,5	7,0	50,2	331,5