УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Город Кафе»

_____С.К. Кондрев

«_____»_____ _____г.

Добрынина Алевтина Викторовна

Подписано цифровой подписью: Добрынина Алевтина Викторовна
Дата: 2022.08.31 15:17:56 +04'00'

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного учреждения № 83

_____Добрынина А.В.

_____

«_____»_____ _____г.

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда**

Приложение №1

## 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда

**1 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ ТТК №2 | 60 | | | | | ТТК №2 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК №43 | 200 | | | | | ТТК №43 | |
| ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60 | 90/30 | | | | | ТТК №63 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129 | 150 | | | | | ТТК №129 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д | 180 | | | | | 392 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 40 | | | | | ТТК №6 | |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7 | 40 | | | | | ТТК №7 | |
| **Итого за прием пищи:** | **790** | **34.56** | **33.19** | **119.48** | **890.50** | | |

## 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда

**2 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128 | 60 | | | | | ТТК №128 | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47 | 200 | | | | | ТТК №47 | |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62 | 90 | | | | | ТТК №62 | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) ТТК №130 | 150 | | | | | ТТК №130 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д | 200 | | | | | 392 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 40 | | | | | ТТК №6 | |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7 | 60 | | | | | ТТК №7 | |
| **Итого за прием пищи:** | **800** | **27.90** | **26.26** | **101.06** | **756.67** | | |

## 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда

**3 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1 | 60 | | | | | ТТК №1 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловая) ТТК №45 | 200 | | | | | ТТК №45 | |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК 71 | 160 | | | | | ТТК №71 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №393 Д | 200 | | | | | 393 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 60 | | | | | ТТК №6 | |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7 | 60 | | | | | ТТК №7 | |
| **Итого за прием пищи:** | **740** | **24.74** | **23.28** | **97.72** | **725.10** | | |

## 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда

**4 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ ТТК №2 | 60 | | | | | ТТК №2 | |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46 | 200 | | | | | ТТК №46 | |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ ТТК №38 | 90 | | | | | ТТК №38 | |
| ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ) ТТК №141 | 150 | | | | | ТТК №141 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д | 200 | | | | | 392 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 30 | | | | | ТТК №6 | |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7 | 30 | | | | | ТТК №7 | |
| **Итого за прием пищи:** | **760** | **34.97** | **25.00** | **104.47** | **781.40** | | |

## 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда

**5 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128 | 60 | | | | | ТТК №128 | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47 | 200 | | | | | ТТК №47 | |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67 | 150 | | | | | ТТК №67 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д | 200 | | | | | 392 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 55 | | | | | ТТК №6 | |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7 | 55 | | | | | ТТК №7 | |
| **Итого за прием пищи:** | **720** | **26.28** | **23.75** | **99.67** | **689.87** | | |

## 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда

**6 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1 | 60 | | | | | ТТК №1 | |
| СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТТК №44 | 200 | | | | | ТТК №44 | |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66 | 160 | | | | | ТТК №66 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №393 Д | 200 | | | | | 393 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 60 | | | | | ТТК №6 | |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7 | 60 | | | | | ТТК №7 | |
| **Итого за прием пищи:** | **740** | **24.74** | **23.78** | **102.56** | **723.90** | | |

## 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда

**7 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ ТТК №2 | 60 | | | | | ТТК №2 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловая) ТТК №45 | 200 | | | | | ТТК №45 | |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ (минтай) ТТК №77 | 90 | | | | | ТТК №77 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129 | 150 | | | | | ТТК №129 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д | 180 | | | | | 392 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 30 | | | | | ТТК №6 | |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7 | 30 | | | | | ТТК №7 | |
| **Итого за прием пищи:** | **740** | **21.39** | **24.42** | **99.21** | **682.00** | | |

## 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда

**8 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128 | 60 | | | | | ТТК №128 | |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46 | 200 | | | | | ТТК №46 | |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67 | 150 | | | | | ТТК №67 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д | 200 | | | | | 392 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 45 | | | | | ТТК №6 | |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7 | 50 | | | | | ТТК №7 | |
| **Итого за прием пищи:** | **705** | **25.48** | **24.39** | **97.40** | **683.96** | | |

## 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда

**9 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1 | 60 | | | | | ТТК №1 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК №43 | 200 | | | | | ТТК №43 | |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК 71 | 150 | | | | | ТТК №71 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №393 Д | 200 | | | | | 393 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 60 | | | | | ТТК №6 | |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7 | 60 | | | | | ТТК №7 | |
| **Итого за прием пищи:** | **730** | **28.58** | **22.58** | **99.62** | **738.30** | | |

## 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда

**10 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ ТТК №2 | 60 | | | | | ТТК №2 | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47 | 200 | | | | | ТТК №47 | |
| ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60 | 90/30 | | | | | ТТК №63 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129 | 150 | | | | | ТТК №129 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д | 180 | | | | | 392 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 30 | | | | | ТТК №6 | |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7 | 30 | | | | | ТТК №7 | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 20 | | | | | | |
| **Итого за прием пищи:** | **790** | **30.15** | **33.75** | **119.31** | **876.20** | | |

## 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда

**11 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128 | 60 | | | | | ТТК №128 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловая) ТТК №45 | 200 | | | | | ТТК №45 | |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ ТТК №38 | 90 | | | | | ТТК №38 | |
| ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ) ТТК №141 | 150 | | | | | ТТК №141 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д | 180 | | | | | 392 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 40 | | | | | ТТК №6 | |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7 | 30 | | | | | ТТК №7 | |
| **Итого за прием пищи:** | **750** | **23.26** | **26.52** | **101.94** | **727.17** | | |

## 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда

**12 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| **Обед** | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1 | 60 | | | | | ТТК №1 | |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46 | 200 | | | | | ТТК №46 | |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66 | 150 | | | | | ТТК №66 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №393 Д | 200 | | | | | 393 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 60 | | | | | ТТК №6 | |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7 | 60 | | | | | ТТК №7 | |
| **Итого за прием пищи:** | **730** | **24.42** | **22.66** | **100.68** | **717.50** | | |

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого | б | ж | уг | ккал |
|---|---|---|---|---|
| **Итого за период** | **326.47** | **309.58** | **1,243.12** | **8,992.57** |
| **Среднее значение за период** | **27.21** | **25.80** | **103.59** | **749.38** |
| **Соотношение пищевых веществ** | **1** | **1** | **4** | |