Добрынина Алевтина Викторовна

Подписано цифровой подписью: Добрынина Алевтина Викторовна
Дата: 2023.02.13 18:31:02 +04'00'

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питание (обеды)

Обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Город Кафе»

_____С.К. Кондрев

«_01_»_____2023г.

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного учреждения №

_____Директор МОУ СШ №83

_____Добрынина А.В.

«_01_»_____01_____2023г.

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 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 СОЛЕНЫЙ ТТК №27	100					ТТК №27	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК №139	250					ТТК №139	
КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ РУБЛЕНЫЕ ТТК № 299	100					ТТК №299	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №516	180					ТТК №516	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200					685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	45					ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	40					ТТК №7	
Итого за прием пищи:	915	32,87	33,61	128,07	994,41		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 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							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №242	100					ТТК №242	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №124	250					ТТК №124	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №498	100					ТТК №498	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) ТТК №302	180					ТТК №302	
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200					685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	45					ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	40					ТТК №7	
Итого за прием пищи:	935	26,50	28,93	118,70	828,43		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 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 СОЛЕНЫЙ ТТК №17	100					ТТК №4	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №140	250					ТТК №140	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №489	210					ТТК №489	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200					686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	60					ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	60					ТТК №7	
Итого за прием пищи:	**880**	28,48	29,72	112,98	841,65		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 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 СОЛЕНЫЙ ТТК №27	100	2,00				ТТК №27	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловая)ТТК №138	250					ТТК №138	
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ ТТК №462	100					ТТК № 462	
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ) ТТК №330	180					ТТК №330	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	180					685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	30					ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	30					ТТК №7	
Итого за прием пищи:	**870**	**30,04**	**27,16**	**109,94**	**848,08**		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 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							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №242	100					ТТК №242	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №124	250					ТТК №124	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №492	200					ТТК №492	
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200					685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50					ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	40					ТТК №7	
Итого за прием пищи:	840	29,39	28,98	109,11	793,66		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г.Волгограда

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецен-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ТТК №17	100					ТТК №17	
СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТТК №44	250					ТТК №44	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №488	200					ТТК №488	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200					686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	60					ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	60					ТТК №7	
Итого за прием пищи:	**870**	**28,98**	**29,02**	**109,78**	**810,05**		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 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 СОЛЕНЫЙ ТТК №27	100					ТТК №27	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловая) ТТК №138	250					ТТК №138	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ (минтай) ТТК №388	100					ТТК №388	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №516	180					ТТК №516	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200					685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50					ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	50					ТТК №7	
Итого за прием пищи:	**930**	27,62	29,88	125,12	900,37		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 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							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №242	100					ТТК №242	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №140	250					ТТК №140	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №492	200					ТТК №492	
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200					685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	40					ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	40					ТТК №7	
Итого за прием пищи:	830	29,00	29,88	112,98	803,00		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 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 СОЛЕНЫЙ ТТК №17	100					ТТК №17	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК №139	250					ТТК №139	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №489	200					ТТК №489	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200					686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	60					ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	60					ТТК №7	
Итого за прием пищи:	**870**	32,88	29,02	115,78	864,55		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 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 СОЛЕНЫЙ ТТК №27	100					ТТК №27	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №124	250					ТТК №124	
КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ РУБЛЕНЫЕ ТТК № 299	100/30					ТТК №299	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №516	180					ТТК №516	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	180					685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	35					ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	35					ТТК №7	
ПЕЧЕНЬЕ	20						
Итого за прием пищи:	**900**	27,46	33,90	124,57	962,14		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г.Волгограда

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецен-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №242	100					ТТК №242	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловая) ТТК №138	250					ТТК №138	
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ ТТК №462	100					ТТК №462	
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ) ТТК №330	180					ТТК №330	
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200					685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	40					ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	50					ТТК №7	
Итого за прием пищи:	920	33,12	27,60	127,32	932,63		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 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							
КАПУСТА КВАШЕНАЯ ТТК №80	100					ТТК №80	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №140	250					ТТК №140	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №488	200					ТТК №488	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200					686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	60					ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	60					ТТК №7	
Итого за прием пищи:	**870**	29,78	29,82	109,08	818,15		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	356,12	357,52	1 403,43	10 397,12
Среднее значение за период	29,68	29,79	116,95	866,43
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	