

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) Обучающихся возрастной группы 12-18 лет МБОУ Волгограда

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Город Кафе»


С.К. Кондрев

« 01 » 09 2022г.

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного учреждения № 6


А.Н. ...

« 01 » 09 2022г.



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

1 день

| Прим пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Обед | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ ТТК №2 | 100 | | | | | ТТК №2 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК №43 | 250 | | | | | ТТК №43 | |
| ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60 | 100/30 | | | | | ТТК №63 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129 | 180 | | | | | ТТК №129 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д | 200 | | | | | 392 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 45 | | | | | ТТК №6 | |
| ХЛЕБ ПЕК. БЕЛ. ПШЕНИЧ. ТТК №7 | 40 | | | | | ТТК №7 | |
| Итого за обед | 945 | 39,60 | 37,71 | 139,34 | 1 027,53 | | |

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 | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------------|--------------|---------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Обед | | | | | | | |
| МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128 | 100 | | | | | ТТК №128 | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47 | 250 | | | | | ТТК №47 | |
| КОГЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62 | 100 | | | | | ТТК №62 | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАЯ (ГРНИР) ТТК №130 | 180 | | | | | ТТК №130 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д | 200 | | | | | 392 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 45 | | | | | ТТК №6 | |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №7 | 40 | | | | | ТТК №7 | |
| Итого за прием пищи: | 935 | 32,00 | 29,93 | 117,60 | 850,83 | | |

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

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|---------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Обед | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1 | 100 | | | | | ТТК №1 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ (перловая) ТТК №45 | 250 | | | | | ТТК №45 | |
| РАГУ ИЗ ПШИЦЫ ТТК №71 | 210 | | | | | ТТК №71 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №393 Д | 200 | | | | | 393 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 60 | | | | | ТТК №6 | |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №7 | 60 | | | | | ТТК №7 | |
| Итого за прием пищи: | 880 | 30,00 | 9,22 | 115,42 | 859,00 | | |

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

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Обед | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ ТТК №2 | 100 | | | | | ТТК №2 | |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46 | 250 | | | | | ТТК №46 | |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ ТТК №38 | 100 | | | | | ТТК № 38 | |
| ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ) ТТК №141 | 180 | | | | | ТТК №141 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д | 180 | | | | | 392 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕН. ЧНБЙ ТТК №6 | 30 | | | | | ТТК №6 | |
| ХЛЕБ ПЕЖОЕ ВЛ. ТТК №7 | 30 | | | | | ТТК №7 | |
| Итого за прием | 870 | 40,73 | 28,66 | 118,03 | 892,20 | | |

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

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Обед | | | | | | | |
| МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128 | 100 | | | | | ТТК №128 | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47 | 250 | | | | | ТТК №47 | |
| ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67 | 200 | | | | | ТТК №67 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д | 200 | | | | | 392 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 50 | | | | | ТТК №6 | |
| ХЛЕБ ПЕКСЕВАННЫЙ ТТК №7 | 40 | | | | | ТТК №7 | |
| Итого за прием пищи: | 840 | 31,19 | 30,68 | 145,71 | 820,66 | | |

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

6 день

| Применение пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Обед | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1 | 100 | | | | | ТТК №1 | |
| СУП С КРУПНОЙ (рисовая) ТТК №44 | 250 | | | | | ТТК №44 | |
| ПИЦЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66 | 200 | | | | | ТТК №66 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ №393 Д | 200 | | | | | 393 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 60 | | | | | ТТК №6 | |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №7 | 60 | | | | | ТТК №7 | |
| Итого за прием пищи: | 870 | 29,20 | 29,42 | 109,12 | 839,05 | | |

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 | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Обед | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ ТТК №2 | 100 | | | | | ТТК №2 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ (перловая) ТТК №45 | 250 | | | | | ТТК №45 | |
| КОГЛЕТА РЫБНАЯ (минтай) ТТК №77 | 100 | | | | | ТТК №77 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129 | 180 | | | | | ТТК №129 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д | 200 | | | | | 392 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 50 | | | | | ТТК №6 | |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВЫЙ ТТК №7 | 50 | | | | | ТТК №7 | |
| Итого за прием п. | 930 | 21,43 | 27,30 | 129,55 | 850,39 | | |

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

8 день

| Применение пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Обед | | | | | | | |
| МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128 | 100 | | | | | ТТК №128 | |
| СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46 | 250 | | | | | ТТК №46 | |
| ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67 | 200 | | | | | ТТК №67 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д | 200 | | | | | 392 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 40 | | | | | ТТК №6 | |
| УЛЬЯ ЕКСКЛЕВАННЫЙ ТТК №7 | 40 | | | | | ТТК №7 | |
| Итого за другим пищи: | 630 | 30,80 | 31,58 | 106,58 | 639,00 | | |

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

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Обед | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1 | 100 | | | | | ТТК №1 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК №43 | 250 | | | | | ТТК №43 | |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №71 | 200 | | | | | ТТК №71 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №393 Д | 200 | | | | | 393 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 60 | | | | | ТТК №6 | |
| ХЛЕБ ПЕКОВАННЫЙ ТТК №7 | 60 | | | | | ТТК №7 | |
| Итого за прием пищи: | 870 | 35,00 | 20,12 | 111,92 | 880,10 | | |

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

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Обед | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ ТТК №2 | 100 | | | | | ТТК №2 | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47 | 250 | | | | | ТТК №47 | |
| ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТТК №60 | 100/30 | | | | | ТТК №63 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129 | 180 | | | | | ТТК №129 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д | 180 | | | | | 392 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №60 | 35 | | | | | ТТК №60 | |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №67 | 35 | | | | | ТТК №67 | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 20 | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 930 | 34,23 | 38,00 | 137,34 | 1 003,06 | | |

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

11 день

| Применение пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Обед | | | | | | | |
| МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128 | 100 | | | | | ТТК №128 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ (перловая) ТТК №45 | 250 | | | | | ТТК №45 | |
| ТЕФЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ ТТК №38 | 100 | | | | | ТТК №38 | |
| ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ) ТТК №141 | 180 | | | | | ТТК №141 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д | 200 | | | | | 392 | 2011 |
| ХЛЕБ ПУШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 40 | | | | | ТТК №6 | |
| СЫР. ЕЖЛ. ВАННЫЙ ТТК №7 | 20 | | | | | ТТК №7 | |
| Итого за прием пищи: | 920 | 42,66 | 28,90 | 129,64 | 948,53 | | |

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 | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|-----------------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Обед | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1 | 100 | | | | | ТТК №1 | |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46 | 250 | | | | | ТТК №46 | |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66 | 200 | | | | | 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: | 870 | 29,70 | 29,52 | 108,12 | 836,05 | | |
| ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ | | | | | | | |
| Итого | | 6 | ж | уг | ккал | | |
| | Итого за период | 402,54 | 370,74 | 1 428,57 | 10 639,40 | | |
| | Среднее значение за период | 33,55 | 30,90 | 119,05 | 886,62 | | |
| | Соотношение пищевых веществ | 1 | 1 | 4 | | | |