

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Город Кафе»

С.К. Кондрев

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.



СОГЛАСОВАНО:

Руководитель образовательного учреждения № \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г.

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

Приложение №1

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

1 день.

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ЦОМЦУР СВЕЖИЙ ТТК №2	60					ТТК №2	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХО) 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 №66	40					ТТК №66	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №7	40					ТТК №7	
<b>Итого за пример пищи:</b>	<b>790</b>	<b>34,56</b>	<b>33,19</b>	<b>119,48</b>	<b>890,50</b>		

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

2 день

Пример пищи, выполняющие блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	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 РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	90					ТТК №62	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЖАЯ (ДАРНИР) ТТК №130	150					ТТК №130	
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200					392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	40					ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №7	60					ТТК №7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>27,90</b>	<b>26,26</b>	<b>101,06</b>	<b>756,67</b>		

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

3 день

Прим. пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборных рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	60					ТТК №1	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЮЙ (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 ПЕКЛБАННЫЙ ТТК №7	60					ТТК №7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>24,74</b>	<b>23,28</b>	<b>97,72</b>	<b>725,10</b>		

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

4 день

Цирев продукты, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
ПОМОЙДОР 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 (СОРОХ) ТТК №141	150					ТТК №141	2011
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д.	200					392	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	30					ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №7	30					ТТК №7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>34,97</b>	<b>25,00</b>	<b>104,47</b>	<b>781,40</b>		

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

5 день

Пример пищи, пищевые ингредиенты	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		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	
ПЛОД ИЗ ПИЩЕЦЫ ТТК №67	150					ТТК №67	
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200					392	2011
ХЛЕБ ППЕНИЧНЫЙ ТТК №6	55					ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАТЫЙ ТТК №7	55					ТТК №7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>26,28</b>	<b>23,75</b>	<b>99,67</b>	<b>689,87</b>		

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

6 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборные рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	60					ТТК №1	
СУП С КРУПНОЙ (овсяная) ТТК №44	200					ТТК №44	
ПИЦЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	160					ТТК №66	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ №393 Д	200					393	2011
ХЛЕБ ШОТЛАНДСКИЙ ТТК №6	60					ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕЧЕНАВАННЫЙ ТТК №7	60					ТТК №7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>24,74</b>	<b>23,78</b>	<b>102,56</b>	<b>723,90</b>		

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

7 день

Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
Помидор свежий ТТК №2	60					ТТК №2	
Суп картофельный с крупой (картошка) ТТК №45	200					ТТК №45	
Котлета рыбная (селедь) 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 пшеничный ТТК №7	30					ТТК №7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>21,39</b>	<b>24,42</b>	<b>99,21</b>	<b>682,00</b>		



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

8 день

Прим. пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128	60					ТТК №128	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46	200					ТТК №46	
ПЮЖИ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150					ТТК №67	
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200					392	2011
ХЛЕБ ПОПЕЧЕНЧИЙ ТТК №6	45					ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКАРЕННЫЙ ТТК №7	50					ТТК №7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>25,48</b>	<b>34,39</b>	<b>97,40</b>	<b>683,96</b>		

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

9 день

Пример пищи, взаимовыясняе блюдо	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белок, 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 П ЛИМОННОМ №393 Д	200					393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	60					ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №7	60					ТТК №7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>28,58</b>	<b>22,58</b>	<b>99,62</b>	<b>738,30</b>		

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

10 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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 №60	
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						
<b>Итого за пример пищи:</b>	<b>790</b>	<b>30,15</b>	<b>33,75</b>	<b>119,31</b>	<b>876,20</b>		

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

11 день

Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128	60					ТТК №128	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловая) ТТК №45	200					ТТК №45	
ТЕФТЕЛИЗ 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 ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №7	30					ТТК №7	
<b>Итого за обедом:</b>	<b>780</b>	<b>23,26</b>	<b>26,52</b>	<b>101,94</b>	<b>727,17</b>		

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

12 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Обед</b>							
ОУРЕЦ 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 ЛИМОННОМ №393 Д	200					393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	60					ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №7	60					ТТК №7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>24,42</b>	<b>22,66</b>	<b>100,68</b>	<b>717,50</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	ж			УГ		ккал
	б	ж	УГ	УГ	ккал	
<b>Итого за период</b>	<b>326,47</b>	<b>309,58</b>	<b>1 243,12</b>		<b>8 992,57</b>	
<b>Среднее значение за период</b>	<b>27,21</b>	<b>25,80</b>	<b>103,59</b>		<b>749,38</b>	
<b>Соотношение липидных веществ</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>			