12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда

Добрынина Алевтина Викторовна

Подписано цифровой подписью: Добрынина Алевтина Викторовна
Дата: 2022.09.16 13:26:25 +04'00'

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	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 ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	40					ТТК №7	
Итого за прием пищи:	**945**	**39,60**	**37,71**	**139,34**	**1 029,53**		
Полдник							
СЛАДКАЯ БУЛОЧКА	150					ТТК №42	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200					360	2011
Итого за прием пищи:	**350**	**10,56**	**14,45**	**109,07**	**606,10**		
Всего за день:		**50,16**	**52,16**	**248,41**	**1 635,63**		

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	100					ТТК №128	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	250					ТТК №47	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	100					ТТК №62	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) ТТК №130	180					ТТК №130	
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200					392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	45					ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	40					ТТК №7	
Итого за прием пищи:	**935**	**32,00**	**29,93**	**117,80**	**850,83**		
Полдник							
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150					ТТК №40	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200					692	2004
Итого за прием пищи:	**350**	**12,76**	**9,37**	**95,63**	**517,30**		
Всего за день:		**44,76**	**39,30**	**213,43**	**1 368,13**		

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	100					ТТК №1	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловая) ТТК №45	250					ТТК №45	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №71	210					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:	**880**	**30,00**	**29,82**	**115,42**	**859,00**		
Полдник							
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ВИШНЕЙ	150					ТТК №39	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблок) №342	200					342	2011
Итого за прием пищи:	**350**	**8,99**	**8,69**	**113,45**	**569,60**		
Всего за день:		**38,99**	**38,51**	**228,87**	**1 428,60**		

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	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 ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	30					ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	30					ТТК №7	
Итого за прием пищи:	**870**	**40,73**	**28,66**	**118,03**	**892,20**		
Полдник							
ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	150					ТТК №41	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200					360	2011
Итого за прием пищи:	**350**	**10,93**	**14,79**	**111,42**	**620,06**		
Всего за день:		**51,66**	**43,45**	**229,45**	**1 512,26**		

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	100					ТТК №128	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	250					ТТК №47	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	200					ТТК №67	
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200					392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50					ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	40					ТТК №7	
Итого за прием пищи:	**840**	**31,19**	**30,68**	**105,71**	**820,66**		
Полдник							
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150					ТТК №40	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200					692	2004
Итого за прием пищи:	**350**	**12,76**	**9,37**	**95,63**	**517,30**		
Всего за день:		**43,95**	**40,05**	**201,34**	**1 337,96**		

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	100					ТТК №1	
СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТТК №44	250					ТТК №44	
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**	**29,20**	**29,42**	**109,12**	**839,05**		
Полдник							
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ВИШНЕЙ	150					ТТК №39	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблок) №342	200					342	2011
Итого за прием пищи:	**350**	**8,99**	**8,69**	**113,45**	**569,60**		
Всего за день:		**38,19**	**38,11**	**222,57**	**1 408,65**		

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	100					ТТК №2	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловая) ТТК №45	250					ТТК №45	
КОТЛЕТА 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 ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	50					ТТК №7	
Итого за прием пищи:	**930**	**27,43**	**27,30**	**129,55**	**850,39**		
Полдник							
СЛАДКАЯ БУЛОЧКА	150					ТТК №42	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200					360	2011
Итого за прием пищи:	**350**	**10,56**	**14,45**	**109,07**	**606,10**		
Всего за день:		**37,99**	**41,75**	**238,62**	**1 456,49**		

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	100					ТТК №128	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46	250					ТТК №46	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	200					ТТК №67	
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200					392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	40					ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	40					ТТК №7	
Итого за прием пищи:	**830**	**30,80**	**31,58**	**106,58**	**830,00**		
Полдник							
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150					ТТК №40	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	200					348	2011
Итого за прием пищи:	**350**	**10,96**	**8,17**	**97,13**	**506,40**		
Всего за день:		**41,76**	**39,75**	**203,71**	**1 336,40**		

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	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 ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	60					ТТК №7	
Итого за прием пищи:	**870**	**35,00**	**29,22**	**111,92**	**880,10**		
Полдник							
ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	150					ТТК №41	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200					692	2004
Итого за прием пищи:	**350**	**13,13**	**16,09**	**109,12**	**633,26**		
Всего за день:		**48,13**	**45,31**	**221,04**	**1 513,36**		

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	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 №6	35					ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	35					ТТК №7	
ПЕЧЕНЬЕ	20						
Итого за прием пищи:	**930**	**34,23**	**38,00**	**137,34**	**1 003,06**		
Полдник							
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ВИШНЕЙ	150					ТТК №39	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200					360	2011
Итого за прием пищи:	**350**	**8,89**	**8,49**	**114,15**	**567,20**		
Всего за день:		**43,12**	**46,49**	**251,49**	**1 570,26**		

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	100					ТТК №128	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловая) ТТК №45	250					ТТК №45	
ТЕФТЕЛИ 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 ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	40					ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	50					ТТК №7	
Итого за прием пищи:	**920**	**42,66**	**28,90**	**129,64**	**948,53**		
Полдник							
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150					ТТК №40	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	200					348	2011
Итого за прием пищи:	**350**	**10,96**	**8,17**	**97,13**	**506,40**		
Всего за день:		**53,62**	**37,07**	**226,77**	**1 454,93**		

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	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**		
Полдник							
ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	150					ТТК №41	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200					692	2004
Итого за прием пищи:	**350**	**13,13**	**16,09**	**109,12**	**633,26**		
Всего за день:		**42,83**	**45,61**	**217,24**	**1 469,31**		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	**535,16**	**507,56**	**2 702,94**	**17 491,98**
Среднее значение за период	**44,60**	**42,30**	**225,24**	**1 457,67**
Соотношение пищевых веществ	**1**	**1**	**4**	