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 13:27:09 +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			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ ТТК №101	250					ТТК №101	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	35/10/5					3	2004
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200					392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50					ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**550**	**21,35**	**26,70**	**111,25**	**698,98**		
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:		**31,91**	**41,15**	**220,32**	**1 305,08**		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ТТК №4	100					ТТК №4	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	200					ТТК №67	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №393 Д	200					393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50					ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**550**	**26,25**	**25,90**	**81,75**	**637,13**		
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:		**39,01**	**35,27**	**177,38**	**1 154,43**		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №65	100/30					ТТК №65	
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) ТТК №137	180					ТТК №137	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200					392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	40					ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**550**	**19,86**	**20,40**	**75,42**	**563,57**		
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:		**28,85**	**29,09**	**188,87**	**1 133,17**		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ ТТК №102	250					ТТК №102	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	35/10/5					3	2004
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200					392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50					ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**550**	**20,85**	**26,10**	**92,75**	**598,68**		
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:		**31,78**	**40,89**	**204,17**	**1 218,74**		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ТТК №4	100					ТТК №4	
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ ТТК №70	120					ТТК №70	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129	180					ТТК №129	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №393 Д	200					393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	40					ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**640**	**22,70**	**24,32**	**88,06**	**692,59**		
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:		**35,46**	**33,69**	**183,69**	**1 209,89**		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕНЫЕ С ЯЙЦОМ №335	250					335	2004
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127	30/20					ТТК №127	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200					392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50					ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**550**	**20,45**	**16,95**	**105,98**	**671,23**		
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:		**29,44**	**25,64**	**219,43**	**1 240,83**		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128	100					ТТК №128	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №71	200					ТТК №71	
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200					392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50					ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**550**	**22,95**	**22,70**	**61,65**	**578,63**		
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:		**33,51**	**37,15**	**170,72**	**1 184,73**		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ТТК №4	100					ТТК №4	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	100					ТТК №62	
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ) ТТК №141	180					ТТК №141	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №393 Д	200					393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	40					ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**620**	**41,46**	**23,30**	**100,64**	**777,87**		
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:		**52,42**	**31,47**	**197,77**	**1 284,27**		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №65	100/30					ТТК №65	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) ТТК №130	180					ТТК №130	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200					392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	40					ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**550**	**21,46**	**20,60**	**85,72**	**594,17**		
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:		**34,59**	**36,69**	**194,84**	**1 227,43**		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ ТТК №101	250					ТТК №101	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	35/10/5					3	2004
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200					392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50					ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**550**	**21,35**	**26,70**	**111,25**	**698,98**		
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:		**30,24**	**35,19**	**225,40**	**1 266,18**		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ТТК №4	100					ТТК №4	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ (минтай) ТТК №77	100					ТТК №77	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129	180					ТТК №129	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №393 Д	200					393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	40					ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**620**	**22,38**	**24,98**	**96,86**	**699,27**		
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:		**33,34**	**33,15**	**193,99**	**1 205,67**		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (сладким) ТТК №100	250/50					ТТК №100	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200					392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50					ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**550**	**19,55**	**18,70**	**118,85**	**686,03**		
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:		**32,68**	**34,79**	**227,97**	**1 319,29**		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	**413,23**	**414,17**	**2 404,55**	**14 749,71**
Среднее значение за период	**34,44**	**34,51**	**200,38**	**1 229,14**
Соотношение пищевых веществ	**1**	**1**	**4**	