

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ ТТК №27	60					ТТК №27	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) 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 №6	40					ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	40					ТТК №7	
Итого за прием пищи:	790	34,56	33,19	119,48	890,50		

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

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	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	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	90					ТТК №62	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) ТТК №130	150					ТТК №130	
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200					392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	40					ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	60					ТТК №7	
Итого за прием пищи:	800	27,90	26,26	101,06	756,67		

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

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ТТК №4	60					ТТК №4	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (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 ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	60					ТТК №7	
Итого за прием пищи:	740	24,74	23,28	97,72	725,10		

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

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ ТТК №27	60					ТТК №27	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46	200					ТТК №46	
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ ТТК №38	90					ТТК №38	
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ) ТТК №141	150					ТТК №141	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200					392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	30					ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	30					ТТК №7	
Итого за прием пищи:	760	34,97	25,00	104,47	781,40		

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

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	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	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150					ТТК №67	
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200					392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	55					ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	55					ТТК №7	
Итого за прием пищи:	720	26,28	23,75	99,67	689,87		

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

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ТТК №4	60					ТТК №4	
СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТТК №44	200					ТТК №44	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	160					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:	740	24,74	23,78	102,56	723,90		

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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ ТТК №27	60					ТТК №27	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловая) ТТК №45	200					ТТК №45	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ (минтай) 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 ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	30					ТТК №7	
Итого за прием пищи:	740	21,39	24,42	99,21	682,00		

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

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128	60					ТТК №128	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46	200					ТТК №46	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150					ТТК №67	
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200					392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	45					ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	50					ТТК №7	
Итого за прием пищи:	705	25,48	24,39	97,40	683,96		

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

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ТТК №4	60					ТТК №4	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК №43	200					ТТК №43	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК 71	150					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:	730	28,58	22,58	99,62	738,30		

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

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ ТТК №27	60					ТТК №27	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47	200					ТТК №47	
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 №6	30					ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	30					ТТК №7	
ПЕЧЕНЬЕ	20						
Итого за прием пищи:	790	30,15	33,75	119,31	876,20		

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

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128	60					ТТК №128	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловая) ТТК №45	200					ТТК №45	
ТЕФТЕЛИ ИЗ 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 ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	30					ТТК №7	
Итого за прием пищи:	750	23,26	26,52	101,94	727,17		

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

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ТТК №4	60					ТТК №4	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №46	200					ТТК №46	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №66	150					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:	730	24,42	22,66	100,68	717,50		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	326,47	309,58	1 243,12	8 992,57
Среднее значение за период	27,21	25,80	103,59	749,38
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	