

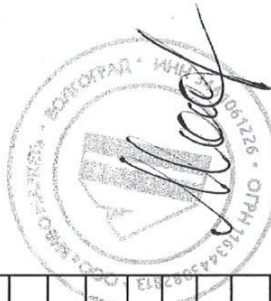
**12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>21,35</b>	<b>26,70</b>	<b>111,25</b>	<b>698,98</b>		
<b>Полдник</b>							
СЛАДКАЯ БУЛОЧКА	150					ТТК №42	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200					360	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>10,56</b>	<b>14,35</b>	<b>109,07</b>	<b>606,10</b>		
<b>Всего:</b>		<b>31,91</b>	<b>41,05</b>	<b>220,32</b>	<b>1 305,08</b>		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>26,25</b>	<b>25,90</b>	<b>81,75</b>	<b>637,13</b>		
<b>Полдник</b>							
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150					ТТК №40	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200					692	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>12,76</b>	<b>9,37</b>	<b>95,63</b>	<b>517,30</b>		
<b>Всего:</b>		<b>39,01</b>	<b>35,27</b>	<b>177,38</b>	<b>1154,43</b>		



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
ПЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №65	100/30				ТТК №65	
САША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) ТТК №137	180				ТТК №137	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200				392	2011
КЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	40				ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>19,86</b>	<b>20,40</b>	<b>75,42</b>		<b>563,57</b>
<b>Полдник</b>						
ИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ВИШНЕЙ	150				ТТК №39	
СОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблок) №342	200				342	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>8,99</b>	<b>8,6</b>	<b>113,45</b>		<b>569,60</b>
<b>Итого:</b>		<b>28,85</b>	<b>29,00</b>	<b>188,87</b>		<b>1 133,17</b>

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
САША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ ТТК №102	250				ТТК №102	
УТЕРБРОД С СЫРОМ №3	35/10/5				3	2004
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200				392	2011
КЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50				ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>20,85</b>	<b>26,10</b>	<b>92,75</b>		<b>598,68</b>
<b>Полдник</b>						
ЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	150				ТТК №41	
ИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200				360	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>10,93</b>	<b>14,79</b>	<b>111,42</b>		<b>620,06</b>
<b>Итого:</b>		<b>31,78</b>	<b>40,89</b>	<b>204,17</b>		<b>1 218,74</b>

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>22,70</b>	<b>24,32</b>	<b>88,06</b>	<b>692,59</b>	
<b>Полдник</b>						
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150				ТТК №40	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200				692	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>12,76</b>	<b>9,37</b>	<b>95,63</b>	<b>517,30</b>	
<b>Всего:</b>		<b>35,46</b>	<b>33,69</b>	<b>183,69</b>	<b>1 209,89</b>	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>20,45</b>	<b>16,95</b>	<b>105,98</b>	<b>671,23</b>	
<b>Полдник</b>						
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ВИШНЕЙ	150				ТТК №39	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблок) №342	200				342	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>8,99</b>	<b>8,69</b>	<b>113,45</b>	<b>569,60</b>	
<b>Всего:</b>		<b>29,44</b>	<b>25,64</b>	<b>219,43</b>	<b>1 240,83</b>	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>22,95</b>	<b>2,70</b>	<b>61,65</b>	<b>578,63</b>		
<b>Полдник</b>							
СЛАДКАЯ БУЛОЧКА	150				ТТК №42		
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200				360		2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>10,56</b>	<b>14,45</b>	<b>109,07</b>	<b>606,10</b>		
<b>Всего:</b>		<b>33,51</b>	<b>37,15</b>	<b>170,72</b>	<b>1 184,73</b>		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ТТК №4	100				ТТК №4		
КОЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ 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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>41,46</b>	<b>23,30</b>	<b>100,64</b>	<b>777,87</b>		
<b>Полдник</b>							
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150				ТТК №40		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	200				348		2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>10,96</b>	<b>8,17</b>	<b>97,13</b>	<b>506,40</b>		
<b>Всего:</b>		<b>52,42</b>	<b>31,47</b>	<b>197,77</b>	<b>1 284,27</b>		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г		Углеводы, г			
		Жиры, г					
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>21,46</b>	<b>20,00</b>	<b>85,72</b>	<b>594,17</b>		
<b>Полдник</b>							
ПЛОШКА МОСКОВСКАЯ	150					ТТК №41	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200					692	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13,13</b>	<b>16,09</b>	<b>109,12</b>	<b>633,26</b>		
<b>Всего:</b>		<b>34,59</b>	<b>36,69</b>	<b>194,84</b>	<b>1 227,43</b>		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г		Углеводы, г			
		Жиры, г					
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>21,35</b>	<b>26,70</b>	<b>111,25</b>	<b>698,98</b>		
<b>Полдник</b>							
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ВИШНЕЙ	150					ТТК №39	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200					360	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>8,89</b>	<b>8,49</b>	<b>114,15</b>	<b>567,20</b>		
<b>Всего:</b>		<b>30,24</b>	<b>35,19</b>	<b>225,40</b>	<b>1 266,18</b>		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>22,38</b>	<b>24,98</b>	<b>96,86</b>		<b>699,27</b>	
<b>Полдник</b>							
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150				ТТК №40		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	200				348	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>10,96</b>	<b>8,7</b>	<b>97,13</b>		<b>506,40</b>	
<b>Всего:</b>		<b>33,34</b>	<b>33,5</b>	<b>193,99</b>		<b>1 205,67</b>	

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>19,55</b>	<b>18,70</b>	<b>118,85</b>		<b>686,03</b>	
<b>Полдник</b>							
ПЮШКА МОСКОВСКАЯ	150				ТТК №41		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200				692	2004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13,13</b>	<b>16,09</b>	<b>109,12</b>		<b>633,26</b>	
<b>Всего:</b>		<b>32,68</b>	<b>34,79</b>	<b>227,97</b>		<b>1 319,29</b>	

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	б	ж	уг	ккал
<b>Итого за период</b>	<b>413,23</b>	<b>414,7</b>	<b>2 404,55</b>	<b>14 749,71</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>34,44</b>	<b>34,5</b>	<b>200,38</b>	<b>1 229,14</b>
<b>Соотношение пищевых веществ</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	