Добрынина Алевтина Викторовна

Подписано цифровой подписью: Добрынина Алевтина Викторовна
Дата: 2023.02.13 18:36:46 +04'00'

# 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питание (завтраки)

## Обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Город Кафе»

_____ С.К. Кондрев

«01» 01 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного учреждения № Директор МОУ СШ №83

_____ Добрынина АВ

«01» 01 2023 г.

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

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 №302 | 200 | | | | | ТТК №302 | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 | 35/10/5 | | | | | 3 | 2004 |
| ЧАЙ С САХАРОМ №685 | 200 | | | | | 685 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 50 | | | | | ТТК №6 | |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **19,25** | **20,80** | **87,95** | **616,88** | | |

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

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 №17 | 100 | | | | | ТТК №17 | |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №492 | 150 | | | | | ТТК №492 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686 | 200 | | | | | 686 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 50 | | | | | ТТК №6 | |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **20,33** | **19,60** | **65,41** | **502,98** | | |

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

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 №462 | 90/30 | | | | | ТТК №462 | |
| КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) ТТК №137 | 150 | | | | | ТТК №137 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685 | 200 | | | | | 685 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 30 | | | | | ТТК №6 | |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **17,10** | **17,60** | **64,90** | **487,60** | | |

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

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 №311 | 200 | | | | | ТТК №311 | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 | 35/10/5 | | | | | 3 | 2004 |
| ЧАЙ С САХАРОМ №685 | 200 | | | | | 685 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 60 | | | | | ТТК №6 | |
| **Итого за прием пищи:** | **510** | **14,64** | **15,40** | **88,00** | **567,85** | | |

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

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 | | | | | | | |
| КАПУСТА КВАШЕНАЯ ТТК 80 | 60 | | | | | ТТК №80 | |
| ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ ТТК №70 | 100 | | | | | ТТК №70 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №516 | 150 | | | | | ТТК №516 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686 | 200 | | | | | 686 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 30 | | | | | ТТК №6 | |
| **Итого за прием пищи:** | **540** | **17,87** | **20,21** | **67,89** | **551,20** | | |

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

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 | 200 | | | | | 335 | 2004 |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127 | 30/20 | | | | | ТТК №127 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685 | 200 | | | | | 685 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 50 | | | | | ТТК №6 | |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **17,85** | **15,00** | **88,05** | **605,73** | | |

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

| 7 день | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецен-туры | Сборник рецептур |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №242 | 100 | | | | | ТТК №242 | |
| РАГУ ИЗ ЙТИЦЫ ТТК № 489 | 150 | | | | | ТТК №489 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ №685 | 200 | | | | | 685 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 50 | | | | | ТТК №6 | |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **17,75** | **17,20** | **63,65** | **497,53** | | |

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

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецен-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ ТТК №302 | 60 | | | | | ТТК №17 | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 | 90 | | | | | ТТК №498 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686 | 200 | | | | | 686 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 30 | | | | | ТТК №6 | |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **19,35** | **20,80** | **88,15** | **618,88** | | |

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

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 №462 | 90/30 | | | | | ТТК №462 | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) ТТК №302 | 150 | | | | | ТТК №302 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685 | 200 | | | | | 685 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 30 | | | | | ТТК №6 | |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **18,40** | **17,80** | **73,50** | **513,10** | | |

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

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 | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ТТК №17 | 60 | | | | | ТТК №302 | |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 90 | | | | | 3 | 2004 |
| ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ) | 150 | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ №685 | 200 | | | | | 685 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 50 | | | | | ТТК №6 | |
| **Итого за прием пищи:** | **530** | **22,77** | **17,66** | **67,59** | **588,90** | | |

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

11 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | № рецен-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ТТК №17 | 60 | | | | | ТТК №17 | |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ (минтай) ТТК №388 | 90 | | | | | ТТК №388 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №516 | 150 | | | | | ТТК №516 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686 | 200 | | | | | 686 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 30 | | | | | ТТК №6 | |
| **Итого за прием пищи:** | 530 | 18,64 | 20,75 | 76,60 | 582,85 | | |

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

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 | 200/50 | | | | | ТТК №100 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685 | 200 | | | | | 685 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 50 | | | | | ТТК №6 | |
| **Итого за прием пищи:** | 500 | 17,65 | 16,80 | 88,05 | 549,23 | | |

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого | б | ж | уг | ккал |
|---|---|---|---|---|
| Итого за период | 221,90 | 219,62 | 919,74 | 6 682,73 |
| Среднее значение за период | 18,49 | 18,30 | 76,65 | 556,89 |
| Соотношение пищевых веществ | 1 | 1 | 4 | |