Добрынина Алевтина Викторовна

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

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

Обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Город Кафе»

_____С.К. Кондрев

«01» 01 2023г.

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного учреждения № Директор МОУ СШ №83

_____Добрынина О.В

«01» 01 2023г.

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 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	250					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:	**550**	**21,35**	**24,10**	**96,65**	**689,58**		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 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	200					ТТК №492	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200					686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50					ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**550**	**23,63**	**24,20**	**80,91**	**616,98**		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г.Волгограда

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецен-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №462	100/30					ТТК №462	
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) ТТК №137	180					ТТК №137	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200					685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	40					ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**550**	**19,86**	**20,40**	**75,42**	**563,57**		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г.Волгограда

4 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 ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ ТТК №311	250					ТТК №311	
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:	**550**	**17,10**	**17,80**	**86,90**	**598,68**		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 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	100					ТТК №80	
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ ТТК №70	120					ТТК №70	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №516	180					ТТК №516	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200					686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	40					ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**640**	**21,88**	**24,22**	**80,82**	**662,44**		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 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	250					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:	**550**	**20,45**	**18,60**	**94,25**	**683,73**		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г.Волгограда

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							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №242	100					ТТК №242	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №489	200					ТТК №489	
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200					685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50					ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**550**	**21,65**	**22,50**	**72,75**	**593,23**		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г.Волгограда

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							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ ТТК №302	250					ТТК №17	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	35/10/5					ТТК №498	
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200					ТТК №330	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50					686	2011
Итого за прием пищи:	**550**	**21,45**	**24,10**	**96,85**	**691,58**		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 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	100/30					ТТК №462	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) ТТК №302	180					ТТК №302	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200					685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	40					ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**550**	**21,46**	**20,60**	**85,72**	**594,17**		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 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	100					ТТК №17	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100					3	2004
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	180						
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200					685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50					ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**620**	**26,94**	**19,90**	**79,18**	**687,32**		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г.Волгограда

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 №17	100					ТТК №17	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ (минтай) ТТК №388	100					ТТК №388	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №516	180					ТТК №516	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200					686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	40					ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**620**	**21,50**	**23,98**	**90,29**	**670,05**		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 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	250/50					ТТК №100	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200					685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50					ТТК №6	
Итого за прием пищи:	**550**	**20,55**	**20,10**	**99,05**	**623,83**		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	258,17	260,50	1 038,79	7 675,16
Среднее значение за период	21,51	21,71	86,57	639,60
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	