Добрынина Алевтина Викторовна

Подписано цифровой подписью: Добрынина Алевтина Викторовна
Дата: 2023.02.13 18:35:09 +04'00'

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

Обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Город Кафе»

_____С.К. Кондрев

«01» 01 2023г.

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного учреждения №

Директор МОУ СШ №83

_____Добрынина А.В.

«01» 01 2023г.

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) 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			
Обед							
ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ ТТК №27	60					ТТК №27	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК №139	200					ТТК №139	
КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ РУБЛЕНЫЕ ТТК № 299	90					ТТК №299	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №516	150					ТТК №516	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	180					685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	40					ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	40					ТТК №7	
Итого за прием пищи:	760	28,28	28,99	111,98	860,75		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) 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			
Обед							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №242	60					ТТК №242	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №124	200					ТТК №124	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №498	90					ТТК №498	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) ТТК №302	150					ТТК №302	
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200					685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	40					ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	60					ТТК №7	
Итого за прием пищи:	**800**	24,22	25,46	110,66	762,17		

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

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ТТК №17	60					ТТК №17	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №140	200					ТТК №140	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №489	160					ТТК №489	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200					686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	60					ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	60					ТТК №7	
Итого за прием пищи:	**740**	23,79	23,12	99,97	716,70		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) 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			
Обед							
ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ ТТК №27	60					ТТК №27	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловая) ТТК №138	200					ТТК №138	
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ ТТК №462	90					ТТК №462	
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ) ТТК №330	150					ТТК №330	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	200					685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	30					ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	30					ТТК №7	
Итого за прием пищи:	**760**	26,96	23,82	96,31	752,75		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) 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			
Обед							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №242	60					ТТК №242	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №124	200					ТТК №124	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №492	150					ТТК №492	
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200					685	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 (обеды) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ТТК №17	60					ТТК №17	
СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТТК №44	200					ТТК №44	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №488	160					ТТК №488	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200					686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	60					ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	60					ТТК №7	
Итого за прием пищи:	**740**	24,17	23,18	98,15	698,50		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 7-11 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			
Обед							
ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ ТТК №27	60					ТТК №27	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловая) ТТК №138	200					ТТК №138	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ (минтай) ТТК №388	90					ТТК №388	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №516	150					ТТК №516	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	180					685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	30					ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	30					ТТК №7	
Итого за прием пищи:	**740**	21,89	25,27	98,11	724,65		

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

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №242	60					ТТК №242	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №140	200					ТТК №140	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №492	150					ТТК №492	
ЧАЙ С САХАРОМ №685	200					685	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 (обеды) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ТТК №17	60					ТТК №17	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) ТТК №139	200					ТТК №139	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №489	150					ТТК №489	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200					686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	60					ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	60					ТТК №7	
Итого за прием пищи:	**730**	**27,15**	**22,54**	**102,01**	**731,20**		

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

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ ТТК №27	60					ТТК №27	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №124	200					ТТК №124	
КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ РУБЛЕНЫЕ ТТК № 299	90					ТТК №299	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №516	150					ТТК №516	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №685	180					685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	30					ТТК №6	
ХЛЕБ НЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	30					ТТК №7	
ПЕЧЕНЬЕ	20						
Итого за прием пищи:	760	23,85	29,55	110,31	840,65		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 7-11 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			
Обед							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №242	60					ТТК №242	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловая) ТТК №138	200					ТТК №138	
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ ТТК №462	90					ТТК №462	
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ) ТТК №330	150					ТТК №330	
ЧАЙ С САХАРОМ №685	180					685	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	40					ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	30					ТТК №7	
Итого за прием пищи:	750	28,31	24,02	102,24	786,47		

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) 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			
Обед							
КАПУСТА КВАШЕНАЯ ТТК №80	60					ТТК №80	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТТК №140	200					ТТК №140	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТТК №488	150					ТТК №488	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200					686	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	60					ТТК №6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7	60					ТТК №7	
Итого за прием пищи:	730	23,99	22,62	96,37	699,40		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	304,37	296,71	1 223,18	8 947,07
Среднее значение за период	25,36	24,73	101,93	745,59
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	