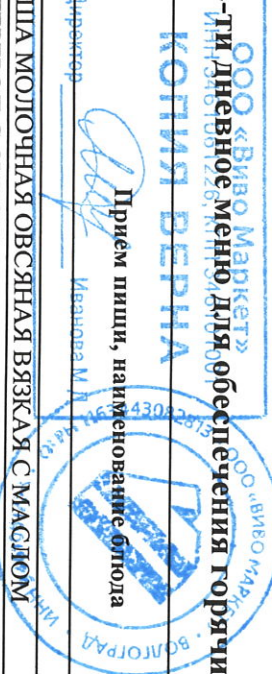


12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г. Волгограда



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	1 день			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Пищевые вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЖАЯ С МАСЛОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/10/5					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>20,80</b>	<b>87,95</b>	<b>616,88</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	2 день			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Пищевые вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>20,33</b>	<b>19,60</b>	<b>65,41</b>	<b>502,98</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	3 день			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Пищевые вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90/30					Сборник рецептур или ТТК
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЖАЯ (ГАРНИР)	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17,10</b>	<b>17,60</b>	<b>64,90</b>	<b>487,60</b>	

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			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/10/5					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>14,64</b>	<b>15,40</b>	<b>88,00</b>	<b>567,85</b>	
<b>5 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептур или ТТК
ГУЛЯШИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100					Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>17,87</b>	<b>20,21</b>	<b>67,89</b>	<b>551,20</b>	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/20					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17,85</b>	<b>15,00</b>	<b>88,05</b>	<b>605,73</b>	

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			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или ТТК
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17,75</b>	<b>17,20</b>	<b>63,65</b>	<b>497,53</b>	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/10/5					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>19,35</b>	<b>20,80</b>	<b>88,15</b>	<b>618,88</b>	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90/30					Сборник рецептур или ТТК
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18,40</b>	<b>17,80</b>	<b>73,50</b>	<b>513,10</b>	

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

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>10 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ		60				Сборник рецептов или ТТК	
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		90				Сборник рецептов или ТТК	
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ТОРОХ)		150				Сборник рецептов или ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ		200				Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30				Сборник рецептов или ТТК	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>530</b>	<b>22,77</b>	<b>17,66</b>	<b>67,59</b>	<b>588,90</b>	
<b>11 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ (минтай)	90					Сборник рецептов или ТТК	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150					Сборник рецептов или ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>18,64</b>	<b>20,75</b>	<b>76,60</b>		<b>582,85</b>	
<b>12 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (сладким)	200/50					Сборник рецептов или ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17,95</b>	<b>16,80</b>	<b>88,05</b>		<b>549,23</b>	
<b>ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ</b>							
<b>Итого</b>		<b>6</b>	<b>ж</b>	<b>уг</b>		<b>ккал</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>221,90</b>	<b>219,62</b>	<b>919,74</b>		<b>6 682,73</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>18,49</b>	<b>18,30</b>	<b>76,65</b>		<b>556,89</b>	
<b>Соотношение пищевых веществ</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>			