

12-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ГОРЯЧИМ ПИТАНИЕМ (ЗАВТРАКИ) ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 12-18 ЛЕТ МОУ

ИНН 3461064226, КПП 346101001

КОТЛА ВЕРНА
Прием пищи, наименование блюда



КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗАКА С МАСЛОМ БУТЕРБРОД С СЫРОМ ЧАЙ С САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	Масса порции	1 день			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Пищевые вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	250	Завтрак				
	35/10/5					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	550	21,35	24,10	96,65	689,58	

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	Масса порции	2 день			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Пищевые вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	100	Завтрак				
	200					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	550	23,63	24,20	80,91	616,98	

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Масса порции	3 день			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Пищевые вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	100/30	Завтрак				
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗАКА (ГАРНИР)	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
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

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	250					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
Итого за прием пищи:	550	17,10	17,80	86,90	598,68	
5 день						
Завтрак						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ						
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100					Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200					Сборник рецептур или ТТК
40						Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	640	21,88	24,22	80,82	662,44	
6 день						
Завтрак						
Прием пищи, наименование блюда						
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	250					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
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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептов или ТТК
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	550	21,65	22,50	72,75	593,23	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЖКАЯ С МАСЛОМ	250					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/10/5					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	550	21,45	24,10	96,85	691,58	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/30					Сборник рецептов или ТТК
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЖКАЯ (ГАРНИР)	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
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
10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ						
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100					Сборник рецептов или ТТК
ЩОРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	100					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	620	26,94	19,90	79,18	687,32	
11 день						
Прием пищи, наименование блюда						
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ						
КОТЛЕТЫ РЫБНАЯ (минтай)	100					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	620	21,85	23,98	90,29	670,05	
12 день						
Прием пищи, наименование блюда						
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ						
МОЛОЧНЫМ (сладким)	250/50					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	550	20,55	20,10	99,05	623,83	
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ						
Итого						
Итого за период		6	ж	ж	ж	ж
Среднее значение за период		258,17	260,50	1 038,79	7 675,16	
Соотношение пищевых веществ		21,51	21,71	86,57	639,60	
		1	1	4		