

Утверждаю _____

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ ТТК №101	250	10,50	19,40	58,00	372,80
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	35/10/5	6,70	6,80	17,10	149,85
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200	0,20	0,00	15,00	58,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,95	0,50	21,15	118,33
Итого за прием пищи:	550	21,35	26,70	111,25	698,98

Зав. производством _____

Утверждаю _____

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

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	100	1,60	0,10	8,90	42,80
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	200	20,40	25,30	36,70	416,00
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №393 Д	200	0,30	0,00	15,20	60,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,95	0,50	21,15	118,33
Итого за прием пищи:	550	26,25	25,90	81,75	637,13

Зав. производством _____

Утверждаю _____

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

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №65	100/30	12,70	12,80	15,50	227,30
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) ТТК №137	180	3,80	7,20	25,60	183,60
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200	0,20	0,00	15,00	58,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	40	3,16	0,40	19,32	94,67
Итого за прием пищи:	550	19,86	20,40	75,42	563,57

Зав. производством _____

Утверждаю _____

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

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ ТТК №102	250	10,00	18,80	39,50	272,50
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	35/10/5	6,70	6,80	17,10	149,85
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200	0,20	0,00	15,00	58,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,95	0,50	21,15	118,33
Итого за прием пищи:	550	20,85	26,10	92,75	598,68

Зав. производством _____

Утверждаю _____

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

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	100	1,60	0,10	8,90	42,80
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ ТТК №70	120	11,52	12,84	3,60	201,72
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129	180	6,12	10,98	41,04	293,40
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №393 Д	200	0,30	0,00	15,20	60,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	40	3,16	0,40	19,32	94,67
Итого за прием пищи:	640	22,70	24,32	88,06	692,59

Зав. производством _____

Утверждаю _____

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

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ №335	250	13,00	16,25	42,63	377,50
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127	30/20	3,30	0,20	27,20	117,40
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200	0,20	0,00	15,00	58,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,95	0,50	21,15	118,33
Итого за прием пищи:	550	20,45	16,95	105,98	671,23

Зав. производством _____

Утверждаю _____

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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128	100	2,00	0,10	6,70	34,00
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №71	200	16,80	22,10	18,80	368,30
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200	0,20	0,00	15,00	58,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,95	0,50	21,15	118,33
Итого за прием пищи:	550	22,95	22,70	61,65	578,63

Зав. производством _____

Утверждаю _____

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

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	100	1,60	0,10	8,90	42,80
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	100	16,20	17,20	15,10	280,80
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ) ТТК №141	180	20,20	5,60	42,12	299,60
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №393 Д	200	0,30	0,00	15,20	60,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	40	3,16	0,40	19,32	94,67
Итого за прием пищи:	620	41,46	23,30	100,64	777,87

Зав. производством _____

Утверждаю _____

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

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №65	100/30	12,70	12,80	15,50	227,30
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) ТТК №130	180	5,40	7,40	35,90	214,20
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200	0,20	0,00	15,00	58,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	40	3,16	0,40	19,32	94,67
Итого за прием пищи:	550	21,46	20,60	85,72	594,17

Зав. производством _____

Утверждаю _____

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

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ ТТК №101	250	10,50	19,40	58,00	372,80
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	35/10/5	6,70	6,80	17,10	149,85
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200	0,20	0,00	15,00	58,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,95	0,50	21,15	118,33
Итого за прием пищи:	550	21,35	26,70	111,25	698,98

Зав. производством _____

Утверждаю _____

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

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ТТК №1	100	1,60	0,10	8,90	42,80
КОТЛЕТА РЫБНАЯ (минтай) ТТК №77	100	11,2	13,5	12,4	208,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129	180	6,12	10,98	41,04	293,40
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №393 Д	200	0,30	0,00	15,20	60,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	40	3,16	0,40	19,32	94,67
Итого за прием пищи:	620	22,38	24,98	96,86	699,27

Зав. производством _____

Утверждаю _____

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

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (сладким) ТТК №100	250/50	15,40	18,20	82,70	634,80
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200	0,20	0,00	15,00	58,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50	3,95	0,50	21,15	118,33
Итого за прием пищи:	550	19,55	18,70	118,85	686,03

Зав. производством _____

стной группы 12-

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
ТТК №101	
3	2004
392	2011
ТТК №6	

стной группы 12-

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
ТТК №1	
ТТК №67	
393	2011
ТТК №6	

стной группы 12-

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
ТТК №65	
ТТК №137	
392	2011
ТТК №6	

стной группы 12-

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
ТТК №102	
3	2004
392	2011
ТТК №6	

стной группы 12-

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
ТТК №1	
ТТК №70	
ТТК №129	
393	2011
ТТК №6	

стной группы 12-

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
335	2004
ТТК №127	
392	2011
ТТК №6	

стной группы 12-

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
ТТК №128	
ТТК №71	
392	2011
ТТК №6	

стной группы 12-

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
ТТК №1	
ТТК №62	
ТТК №141	
393	2011
ТТК №6	

стной группы 12-

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
ТТК №65	
ТТК №130	
392	2011
ТТК №6	

стной группы 12-

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
ТТК №101	
3	2004
392	2011
ТТК №6	

стной группы 12-

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
ТТК №1	
ТТК №77	
ТТК №129	
393	2011
ТТК №6	

стной группы 12-

№ рецеп- туры	Сборник рецептур
ТТК №100	
392	2011
ТТК №6	