



Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 10 г. Волгограда»

Прием пищи, наименование блюда	1 день					№ рецептуры
	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
САША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	250					Сборник рецептур или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	695	17,10	18,25	100,60	569,40	
2 день						
Прием пищи, наименование блюда						
Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры	
	Белки, г	Жиры, г				Углеводы, г
Завтрак						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	550	23,60	24,20	87,75	645,03	
3 день						
Прием пищи, наименование блюда						
Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры	
	Белки, г	Жиры, г				Углеводы, г
Завтрак						
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/30					Сборник рецептур или ТТК
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	550	19,84	20,40	75,42	563,57	



Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1» г. Волгограда

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	250					Сборник рецептур или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	695	17,10	18,25	100,60	569,40	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	550	23,60	24,20	87,75	645,03	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/30					Сборник рецептур или ТТК
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	550	19,84	20,40	75,42	563,57	

**Примерное 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		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г		
Завтрак					
КАША вязкая 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	17,50	86,90	598,68

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г		
Завтрак					
ОВОЩИ по сезону	100				Сборник рецептур или ТТК
ГУЛЯШ из мяса птицы	120				Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОННЫЕ изделия отварные	180				Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ с сахаром и лимоном	200				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ пшеничный	40				Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	640	21,88	24,22	80,82	662,44

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г		
Завтрак					
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	20,43	18,60	94,25	683,73

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
7 день						
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА 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	21,95	23,50	94,25	601,68	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
8 день						
Завтрак						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	550	23,60	24,20	87,75	645,03	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
9 день						
Завтрак						
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/30					Сборник рецептур или ТТК
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	550	21,44	20,60	85,72	594,17	

Примерное 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			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или ТТК
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	565	21,58	22,65	74,06	607,35	

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или ТТК
КОТЛЕТА РЫБНАЯ (минтай)	100					Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептур 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	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (сладким)	250/50					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	20,53	20,10	99,05	623,83	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого					
б	ж	уг	ккал		
250,90	258,20	1 056,86	7 464,96		

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

Среднее значение за период	20,91	21,52	88,07	622,08
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	