



Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г. Волгодара

г. Волгодара

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	1 день			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Пищевые вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

Завтрак						
КАШКА ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	200					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:	645	14,70	15,05	88,00		514,50

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	2 день			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура
		Пищевые вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

Завтрак

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
Итого за прием пищи:	500	20,30	19,60	72,25		531,03

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	3 день			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Пищевые вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

Завтрак

ТЕФТЕЛЖИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90/30					Сборник рецептур или ТТК
КАШКА ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	500	17,08	17,60	64,90		487,60



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

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЖКАЯ 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	
Итого за прием пищи:	510	16,64	15,00	88,00	567,85		
5 день							
Прием пищи, наименование блюда							
		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура
Завтрак							
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	
Итого за прием пищи:	540	17,87	20,21	67,89	551,20		
6 день							
Прием пищи, наименование блюда							
		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
Завтрак							
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	
Итого за прием пищи:	500	17,83	15,00	88,05	605,73		

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
10 день						
Завтрак						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептов или ТТК
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	515	17,68	17,35	64,96	511,65	
11 день						
Завтрак						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
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
Итого за прием пищи:	530	18,64	20,75	76,60	582,85	
12 день						
Завтрак						
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 (сладым)	200/50					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	500	17,93	16,80	88,05	549,23	
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ						
Итого		6	ж	уг	ккал	
Итого за период		216,90	215,06	926,10	6 492,55	