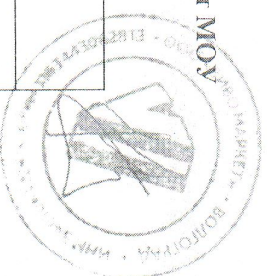


*Примерное меню №38
 Прием пищи для обеспечения горячим питанием
 г. Волгограда*



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	1 день			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Пищевые вещества	Белки, г	Жиры, г		
Завтрак						
КАША ВЯЖКАЯ 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	

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	3 день			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Пищевые вещества	Белки, г	Жиры, г		
Завтрак						
ГЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/30					Сборник рецептур или ТТК
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЖКА (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

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
4 день							
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							
Завтрак							
ОСОЩИ по сезону	100					Сборник рецептур или ТТК	
Гуляш из мяса птицы	120					Сборник рецептур или ТТК	
МАКАРОНЫ с сыром	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							
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**

7 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
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	21,05	23,51	94,21	601,68	
8 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или ТТК
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	200					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	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	

9 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 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. Волгодонска

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						
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 (слаdkим)	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
Итого за период	250,90	258,20	1 056,86	7 464,96