

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



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>1 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	200					Сборник рецептур или ТПК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180					Сборник рецептур или ТПК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептур или ТПК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65					Сборник рецептур или ТПК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>645</b>	<b>14,70</b>	<b>15,05</b>	<b>88,00</b>	<b>514,50</b>	
<b>2 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или ТПК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептур или ТПК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептур или ТПК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТПК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>20,30</b>	<b>19,60</b>	<b>72,25</b>	<b>531,03</b>	
<b>3 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90/30					Сборник рецептур или ТПК
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	150					Сборник рецептур или ТПК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептур или ТПК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептур или ТПК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17,08</b>	<b>17,60</b>	<b>64,90</b>	<b>487,60</b>	



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

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША вязкая 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>16,64</b>	<b>15,00</b>	<b>88,00</b>	<b>567,85</b>	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ОВОЩИ по сезону	60					Сборник рецептур или ТТК
ГУЛЯШ 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>17,87</b>	<b>20,21</b>	<b>67,89</b>	<b>551,20</b>	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17,83</b>	<b>15,00</b>	<b>88,05</b>	<b>605,73</b>	

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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	200					Сборник рецептур или ТПК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/10/5					Сборник рецептур или ТПК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептур или ТПК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТПК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>19,55</b>	<b>20,30</b>	<b>81,65</b>	<b>546,78</b>	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или ТПК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептур или ТПК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептур или ТПК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТПК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>20,30</b>	<b>19,60</b>	<b>72,25</b>	<b>531,03</b>	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90/30					Сборник рецептур или ТПК
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	150					Сборник рецептур или ТПК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептур или ТПК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептур или ТПК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18,38</b>	<b>17,80</b>	<b>73,50</b>	<b>513,10</b>	

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 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 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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>17,68</b>	<b>17,35</b>	<b>64,96</b>	<b>511,65</b>				
11 день									
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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>18,64</b>	<b>20,75</b>	<b>76,60</b>	<b>582,85</b>				
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)	200/50					Сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17,93</b>	<b>16,80</b>	<b>88,05</b>	<b>549,23</b>				
<b>ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ</b>									
<b>Итого</b>		<b>6</b>	<b>ж</b>	<b>уг</b>	<b>ккал</b>				
<b>Итого за период</b>		<b>216,90</b>	<b>215,06</b>	<b>926,10</b>	<b>6 492,55</b>				

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

Среднее значение за период	18,08	17,92	77,18	541,05
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

Пронумеровано, прошнуровано и

скреплено печатью

\_\_\_\_\_ лист.

Директор МОУ СШ № 125

Н.М.Побединская

