

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) 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		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептур или ТТК
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200					Сборник рецептур или ТТК
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90					Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	760	22,01	27,97	108,02	756,90	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептур или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	55					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	720	25,68	23,27	100,77	690,27	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептур или ТТК
СУП С КРУПНОЙ (рисовая)	200					Сборник рецептур или ТТК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	160					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	740	24,17	23,18	98,15	698,50	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) 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		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТПК
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200					Сборник рецептов или ТПК
КОТЛЕТА РЫБНАЯ (минтай)	90					Сборник рецептов или ТПК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150					Сборник рецептов или ТПК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТПК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТПК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30					Сборник рецептов или ТПК
Итого за прием пищи:	760	22,00	22,91	96,12	693,55	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТПК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200					Сборник рецептов или ТПК
ТЕФЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90					Сборник рецептов или ТПК
КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ (Г АРНИР)	150					Сборник рецептов или ТПК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТПК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТПК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					Сборник рецептов или ТПК
Итого за прием пищи:	780	23,82	25,46	110,16	737,66	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТПК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200					Сборник рецептов или ТПК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептов или ТПК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептов или ТПК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					Сборник рецептов или ТПК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60					Сборник рецептов или ТПК
Итого за прием пищи:	730	28,28	22,94	103,92	749,80	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) 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		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТПК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200					Сборник рецептов или ТПК
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	90					Сборник рецептов или ТПК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150					Сборник рецептов или ТПК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТПК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТПК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30					Сборник рецептов или ТПК
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20					Сборник рецептов или ТПК
Итого за прием пищи:	770	23,08	29,01	106,98	822,75	

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТПК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200					Сборник рецептов или ТПК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептов или ТПК
ЧАЙ С САХАРОМ	180					Сборник рецептов или ТПК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТПК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60					Сборник рецептов или ТПК
Итого за прием пищи:	700	25,69	23,28	97,89	685,93	

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТПК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200					Сборник рецептов или ТПК
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептов или ТПК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептов или ТПК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					Сборник рецептов или ТПК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60					Сборник рецептов или ТПК
Итого за прием пищи:	730	23,12	22,50	102,68	714,40	
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ						
Итого	6	ж	уг	ккал		
Итого за период	293,06	297,85	1 248,78	8 888,16		
Среднее значение за период	24,42	24,82	104,07	740,68		

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

Соотношение пищевых веществ				
	1	1	4	

