

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки)
Обучающегося возрастной группы 7-11 лет МОУ № 81 Волгограда**

(Цхай Леонид)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор, ООО «КСП»



Н.В.Щеголькова

2023г.

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного учреждения №81



Е.А.Пономарёва

2023г.

Меню (Завтраки) для обеспечения горячим питанием Цхай Леонида обучающегося в МОУ № 81

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	200					№ 312
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	180					6/н
ЧАЙ С САХАРОМ	200					№ 685
Итого за прием пищи:	480	6,37	6,86	73,96	390,32	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЯБЛОКО ПЕЧЕНОЕ	100					№ 617
ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					№ 492
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					№ 686
Итого за прием пищи:	450	17,23	10,03	63,73	423,55	

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 (БЕЗ ТОМАТА И МУКИ)	90/30					№ 462
КАША ТРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ (ГАРНИР)	150					№ 498
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					№ 685
Итого за прием пищи:	470	10,61	18,98	67,89	486,14	

Составлено:
Учеб. 2.С. Д. Мухоморова
 01.09.23

Меню (Завтраки) для обеспечения горячим питанием Цхай Леонида обучающегося в МОУ № 81

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША вязкая молочная рисовая с маслом	200					№ 257
Сыр порционный	15					№ 7
Яйцо вареное	40					№ 213
Чай с сахаром	200					№ 685
Итого за прием пищи:	455	16,93	16,89	43,19	406,00	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Огурец свежий	60					б/н
Гуляш из мяса птицы (без муки и томата)	50/50					№ 70
Каша гречневая вязкая (гарнир)	150					№ 498
Чай с сахаром и лимоном	200					№ 393Д
Итого за прием пищи:	510	28,50	11,74	61,47	466,55	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Омлет с зеленым горошком	150					№ 284
Чай с сахаром каркаде	200					№ 392Д
Итого за прием пищи:	350	27,45	25,57	54,99	557,73	

Составлена
О.И.Р. Давыд
01.09.2023

Меню (Завтраки) для обеспечения горячим питанием Цхай Леонида обучающегося в МОУ № 81

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	200					№ 312
БЫР ПОРЦИОННЫЙ	15					№ 7
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40					№ 213
ЧАЙ С САХАРОМ	200					№ 685
Итого за прием пищи:	455	14,66	15,35	38,71	365,68	
8 день						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					б/н
ПШО НЕЖЕЛТЫЙ ИЗ ПТИЦЫ <i>Рис</i>	150					№ 67
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ <i>Лимон</i>	200					№ 393Д
Итого за прием пищи:	450	25,66	6,50	44,06	341,20	
9 день						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КОТЛЕТА КУРИНАЯ РУБЛЕНАЯ	90					№ 489
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ТАРНИР)	150					№ 498
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					№ 392Д
Итого за прием пищи:	440	22,52	15,85	72,04	519,34	

Составлено: С.И. Давыдов
С.И. Давыдов
 07.09.2023

Меню (Завтраки) для обеспечения горячим питанием Цхай Леонида обучающегося в МОУ № 81

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
10 день							
Завтрак							
ЛЕДОКО ПЕЧЕНОЕ	100					№ 617	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170					№ 75	
ЧАЙ С САХАРОМ	200					№ 685	
Итого за прием пищи:		470	3,54	5,13	47,48	253,79	
11 день							
Завтрак							
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
12 день							
Завтрак							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					б/н	
КОПЧЕТА РЫБНАЯ (ингтай)	90					№ 388	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	150					№ 498	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					№ 393Д	
Итого за прием пищи:		500	22,82	7,06	59,17	463,95	
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Итого по примерному меню							
Итого		6	ж	уг	ккал		
Итого за период		210,30	151,36	715,41	5 187,73		
Среднее значение за период		17,52	12,61	59,62	433,31		
Соотношение пищевых веществ		1	1	4			

Работа составлена в соответствии с требованиями к составлению меню обучающихся в МОУ № 81

*Составитель: Д.М. Мухоморова
01.09.2023*