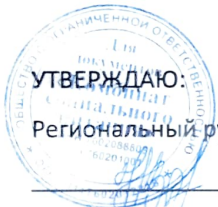


**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки)  
Обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда(9-стол)**



УТВЕРЖДАЮ:

Региональный руководитель г.Волгограда

\_\_\_\_\_ Н.В.Щеголькова

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного учреждения №

\_\_\_\_\_ *Директор МОУ № 181*

\_\_\_\_\_ *Е.А. Пономарева*

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет (9-СТОЛ) МОУ г.Волгограда**

**1 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 БЕЗ МАСЛА БЕЗ САХАРА	250					№ 302
ЯБЛОКО ПЕЧЕНОЕ	150					№ 617
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200					№ 685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	65					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>	<b>14,29</b>	<b>12,19</b>	<b>108,03</b>	<b>621,06</b>	

**2 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					№ 27
ПЛОВ ПЕРЛОВЫЙ ИЗ ПТИЦЫ	200					№ 492
ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>38,18</b>	<b>10,78</b>	<b>59,01</b>	<b>459,50</b>	

**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КОТЛЕТА КУРИНАЯ РУБЛЕНАЯ	100					№ 489
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					№ 498
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>29,96</b>	<b>19,96</b>	<b>84,83</b>	<b>664,70</b>	

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет (9-СТОЛ) 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	250					№ 257
СЫР ПОРЦИОННЫЙ	15					№ 7
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40					№ 213
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200					№ 685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>21,04</b>	<b>15,13</b>	<b>68,44</b>	<b>509,04</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	100					№ 27
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ	120					№ 498
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					№ 498
ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>39,37</b>	<b>22,55</b>	<b>79,20</b>	<b>695,89</b>	

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 230/20	250					№ 284
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>44,02</b>	<b>38,22</b>	<b>78,42</b>	<b>778,84</b>	

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет (9-СТОЛ) 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 БЕЗ МАСЛА БЕЗ САХАРА	250					№ 302
СЫР ПОРЦИОННЫЙ	15					№ 7
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40					№ 213
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200					№ 685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	65					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>22,59</b>	<b>20,75</b>	<b>76,25</b>	<b>612,05</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					№ 27
ПЛОВ ПЕРЛОВЫЙ ИЗ ПТИЦЫ	200					№ 67
ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>38,18</b>	<b>10,78</b>	<b>59,01</b>	<b>459,50</b>	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КОТЛЕТА КУРИНАЯ РУБЛЕНАЯ	100					№ 489
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					№ 498
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>28,26</b>	<b>19,33</b>	<b>76,33</b>	<b>612,90</b>	

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет (9-СТОЛ) МОУ г.Волгограда**

**10 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					№ 27
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	200					№ 75
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200					№ 685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	65					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>8,83</b>	<b>8,31</b>	<b>67,70</b>	<b>398,91</b>	

**11 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					№ 27
КОТЛЕТА РЫБНАЯ (минтай)	100					№ 388
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					№ 498
ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>31,26</b>	<b>19,19</b>	<b>79,36</b>	<b>665,68</b>	

**12 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ СО СМЕТАНОЙ	220/30					№ 315
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>19,82</b>	<b>14,32</b>	<b>110,20</b>	<b>635,47</b>	

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	б	ж	уг	ккал
<b>Итого за период</b>	<b>335,80</b>	<b>211,51</b>	<b>946,78</b>	<b>7 113,54</b>

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет (9-  
СТОЛ) МОУ г.Волгограда

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	335,80	211,51	946,78	7 113,54
Среднее значение за период	27,98	17,63	78,90	592,79
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

Разработчик: врач-диетолог  
Васильева СВ

С