

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда)
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 сш №1

Е.А. Пономарева

« _____ » 2023г.

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) (9-стол) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г.Войвограда

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					№ 27
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					№ 139
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	100					№ 451
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					№ 498
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
Итого за прием пищи:	870	37,85	44,15	106,80	995,97	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (помидоры)	100					№ 27
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					№ 47
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80					№ 495
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					№ 6.19
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200					№ 685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45					
Итого за прием пищи:	855	36,13	21,77	57,23	587,93	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100					№
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ПШЕНОМ	250					№ 114
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	100					№ 416
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180					№ 132
ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ	200					393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60					

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

Итого за прием пищи:	890	31,97	37,39	№ с	77,04	781,71
----------------------	-----	-------	-------	-----	-------	--------

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) (9-стол) обучающихся возрастной группы 12-18 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 (огурец)	100					№ 27
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250					№ 131
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100					№ 462
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					№ 498
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60					
Итого за прием пищи:	890					33,11

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						
Обед										
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (помидоры)	100					№ 27				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					№ 47				
ПЛОВ ПЕРЛОВЫЙ ИЗ ПТИЦЫ	200					№ 67				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200					№ 631				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55									
Итого за прием пищи:	805					40,91	17,53	107,33	691,29	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						
Обед										
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100					№				
СУП С КРУПОЙ (рисовая)	250					№ 138				
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	160					№ 66				
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 392				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60									
Итого за прием пищи:	770					27,21	17,03	71,52	642,33	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) (9-стол) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г. Волгодонска

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец)	100				845,13	№ 27
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250					№ 131
РЫБА В ОМЛЕТЕ	100					№ 249
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С М/П	150					№
ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
Итого за прием пищи:	850					31,09

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (помидор)	100				919,19	№ 27
СУП ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	250					№ 118
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100					№ 462
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					№ 498
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200					№ 685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
Итого за прием пищи:	880					32,34

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец)	100					№ 27
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					№ 139
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200					№ 66
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200					№ 372
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60					

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

Итого за прием пищи:	810	26,05	8,67	104,19	614,74	
----------------------	-----	-------	------	--------	--------	--

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) (9-стол) обучающихся возрастной группы 12-18 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 (помидор)	100					№ 27
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					№ 47
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ПИЦЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	100					№ 451
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					№ 498
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 392
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
Итого за прием пищи:	870	33,24	47,15	90,92	829,15	

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец)	100					№ 27
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250					№ 110
ПЛОВ ПЕРЛОВЫЙ ИЗ ПТИЦЫ	200					№ 67
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200					№ 685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60					
Итого за прием пищи:	810	46,01	20,06	51,90	685,42	

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (помидор)	100					№ 27
СУП ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	250					№ 130
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100					№ 489
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	180					№
ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60					
Итого за прием пищи:	890	25,04	24,67	77,30	645,39	

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	400,95	538,20	1 059,29	9 150,38
Среднее значение за период	33,41	44,85	88,27	762,53
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

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

ХЛЕБ РЖАНОЙ	60					
Итого за прием пищи	896	25,04	24,67	77,30	645,39	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б.	ж	уг	ккал
Итого за период	400,95	538,20	1 059,29	9 150,38
Среднее значение за период	33,41	44,85	88,27	762,53
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

*разработчик: врач питания
Васильева СВ З*