

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

**1 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          |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                         | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                         | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                        | 65           |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи:                                  | 645          | 14,70            | 15,05   | 88,00       | 514,50                        |                          |

**2 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 рецептур или ТТК |
| ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ                  | 150          |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ        | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи:           | 500          | 20,30            | 19,60   | 72,25       | 531,03                        |                          |

**3 день**

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры              |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                          |
| Завтрак                          |              |                  |         |             |                               |                          |
| ТЕФЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 90/30        |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК |
| КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)     | 150          |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ            | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 30           |                  |         |             |                               | Сборник рецептур или ТТК |
| Итого за прием пищи:             | 500          | 17,08            | 17,60   | 64,90       | 487,60                        |                          |



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 |                               |                          |  |
| Завтрак                               |              |                  |         |             |                               |                          |  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК |  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                     | 35/10/5      |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                         | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 60           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК |  |
| Итого за прием пищи:                  | 510          | 16,64            | 15,00   | 88,00       | 567,85                        |                          |  |
| 5 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 |  |
| ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ                   | 100          |                  |         |             |                               | 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 |  |
| Итого за прием пищи:                  | 540          | 17,87            | 20,21   | 67,89       | 551,20                        |                          |  |
| 6 день                                |              |                  |         |             |                               |                          |  |
| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры              |  |
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                          |  |
| Завтрак                               |              |                  |         |             |                               |                          |  |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ          | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК |  |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ                  | 30/20        |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ                 | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК |  |
| Итого за прием пищи:                  | 500          | 17,83            | 15,00   | 88,05       | 605,73                        |                          |  |

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

| 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          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК |  |  |  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                    | 35/10/5      |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК |  |  |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                        | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК |  |  |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК |  |  |  |
| Итого за прием пищи:                                 | 500          | 19,55            | 20,30   | 81,65       | 546,78                        |                          |  |  |  |
| 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          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК |  |  |  |
| ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ                                        | 150          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК |  |  |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                              | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК |  |  |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК |  |  |  |
| Итого за прием пищи:                                 | 500          | 20,30            | 19,60   | 72,25       | 531,03                        |                          |  |  |  |
| 9 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 ТОМАТНЫМ                    | 90/30        |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК |  |  |  |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)                       | 150          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК |  |  |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ                                | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК |  |  |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                       | 30           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК |  |  |  |
| Итого за прием пищи:                                 | 500          | 18,38            | 17,80   | 73,50       | 513,10                        |                          |  |  |  |

**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 |       |       |                               |             |  |  |  |
| Итого за прием пищи:                                     | 515          | 17,68            | 17,35   | 64,96       | 511,65                        |                          |       |       |                               |             |  |  |  |
| 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 |       |       |                               |             |  |  |  |
| КОГЛЕТА 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 |       |       |                               |             |  |  |  |
| Итого за прием пищи:                                     | 530          |                  |         |             |                               | 18,64                    | 20,75 | 76,60 | 582,85                        |             |  |  |  |
| 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 |       |       |                               |             |  |  |  |
| Итого за прием пищи:                                     | 500          |                  |         |             |                               | 17,93                    | 16,80 | 88,05 | 549,23                        |             |  |  |  |
| ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ                                 |              |                  |         |             |                               |                          |       |       |                               |             |  |  |  |
| Итого                                                    |              | 6                | ж       | уг          | ккал                          |                          |       |       |                               |             |  |  |  |
| Итого за период                                          |              | 216,90           | 215,06  | 926,10      | 6 492,55                      |                          |       |       |                               |             |  |  |  |

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     |        |