

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки)  
Обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда (9-стол)**

УТВЕРЖДАЮ:

Региональный руководитель г.Волгограда

Н.В.Щеголькова

«28» августа 2024г.



СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного учреждения №

МОУ Гимназия №17

«28» августа 2024г.



**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ  
г.Волгограда -9 СТОЛ**

**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	200					№ 302
ЯБЛОКО ПЕЧЕНОЕ	100					№ 617
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200					№ 685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>11,25</b>	<b>9,67</b>	<b>81,32</b>	<b>473,60</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	150					№ 492
ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>29,91</b>	<b>8,65</b>	<b>50,34</b>	<b>411,63</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 РУБЛЕННАЯ	90					№ 489
КАША ГРЕНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	150					№ 498
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 393Д
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>24,20</b>	<b>16,67</b>	<b>62,86</b>	<b>507,93</b>	

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ  
г.Волгограда -9 СТОЛ**

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 БЕЗ МАСЛА БЕЗ САХАРА	200					№ 257
СЫР ПОРЦИОННЫЙ	15					№ 7
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40					№ 213
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200					№ 685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>19,61</b>	<b>14,27</b>	<b>59,92</b>	<b>461,69</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(ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)	60					№ 27
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100					№ 70
КАША ГРЕНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	150					№ 498
ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>31,96</b>	<b>18,50</b>	<b>61,56</b>	<b>545,62</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 140/10	150					№ 284
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 393Д
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>31,70</b>	<b>27,22</b>	<b>61,27</b>	<b>629,32</b>	

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ  
г.Волгограда -9 СТОЛ**

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	200					№ 302
СЫР ПОРЦИОННЫЙ	15					№ 7
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40					№ 213
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200					№ 685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>19,70</b>	<b>18,31</b>	<b>60,19</b>	<b>510,54</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					
ПЛОВ ПЕРЛОВЫЙ ИЗ ПТИЦЫ	150					№ 67
ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>29,91</b>	<b>8,65</b>	<b>50,34</b>	<b>411,63</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 РУБЛЕННАЯ	70					№ 489
КАША ГРЕНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	150					№ 498
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 393Д
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>24,20</b>	<b>16,67</b>	<b>62,86</b>	<b>507,93</b>	

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ  
г.Волгограда -9 СТОЛ**

**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ЯБЛОКО ПЕЧЕНОЕ	100					№617
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	170					№ 75
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200					№ 685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>7,79</b>	<b>6,78</b>	<b>53,76</b>	<b>323,41</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	60					
КОТЛЕТА РЫБНАЯ (минтай)	90					№ 388
КАША ГРЕНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	150					№ 498
ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>26,66</b>	<b>16,59</b>	<b>64,77</b>	<b>551,09</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	200/25					№ 315
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 393Д
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>18,26</b>	<b>13,05</b>	<b>95,00</b>	<b>585,07</b>	

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	б	ж	уг	ккал
<b>Итого за период</b>	<b>245,24</b>	<b>175,03</b>	<b>754,19</b>	<b>5 919,46</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>20,44</b>	<b>14,59</b>	<b>62,85</b>	<b>493,29</b>
<b>Соотношение пищевых веществ</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда)  
обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда(9-стол)**

УТВЕРЖДАЮ:

Региональный руководитель г.Волгограда

Н.В.Щеголькова

«28» августа 2024г.



СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного учреждения №

Учебно-методический кабинет Учебно-методический кабинет

«28» августа 2024г.



**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда-9 СТОЛ**

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					№ 27
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200					№ 139
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	75					№ 451
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	150					№ 498
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>30,80</b>	<b>34,34</b>	<b>91,10</b>	<b>837,58</b>	

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					№ 27
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200					№ 47
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50					№ 495
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	150					№ 6.19
ЧАЙ С САХАРОМ	200					№ 685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>25,29</b>	<b>16,42</b>	<b>50,47</b>	<b>461,63</b>	

**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60					№
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ПШЕНОМ	200					№ 1.14
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	50					№ 416
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150					№ 132

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда-9 СТОЛ**

ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>23,31</b>	<b>27,71</b>	<b>77,43</b>	<b>652,28</b>	



**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда-9 СТОЛ**

**4 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					№ 27
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200					№ 131
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90					№ 462
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	150					№ 498
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>27,56</b>	<b>26,75</b>	<b>94,16</b>	<b>739,98</b>	

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					№ 27
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200					№ 47
ПЛОВ ПЕРЛОВЫЙ ИЗ ПТИЦЫ	150					№ 67
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					№ 372
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>675</b>	<b>23,95</b>	<b>24,84</b>	<b>96,53</b>	<b>640,14</b>	

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60					№ 27
СУП С КРУПОЙ (рисовая)	200					№ 138
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	160					№ 66
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 392

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда-9 СТОЛ

ХЛЕБ РЖАНОЙ	60				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>24,47</b>	<b>12,17</b>	<b>83,89</b>	<b>573,16</b>

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда-9 СТОЛ**

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					№ 27
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200					№ 131
РЫБА В ОМЛЕТЕ	100					№ 249
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100					№
ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>27,39</b>	<b>152,06</b>	<b>55,38</b>	<b>542,67</b>	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					№ 27
СУП ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200					№ 118
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (без томата)	90					№ 462
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	150					№ 498
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200					№ 685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>27,32</b>	<b>30,16</b>	<b>95,25</b>	<b>778,24</b>	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					№ 27
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200					№ 139
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	160					№ 66

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда-9 СТОЛ**

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					№ 372
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>23,64</b>	<b>7,03</b>	<b>94,27</b>	<b>553,26</b>	

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда-9 СТОЛ**

**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					№ 27
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200					№ 47
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	90					№ 451
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	150					№ 498
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 392
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>25,96</b>	<b>36,37</b>	<b>72,99</b>	<b>759,59</b>	

**11 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					№
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200					"№ 110
ПЛОВ ПЕРЛОВЫЙ ИЗ ПТИЦЫ	150					№ 67
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200					№ 685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>36,02</b>	<b>16,01</b>	<b>64,74</b>	<b>561,63</b>	

**12 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					№
СУП ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	200					№ 130
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90					№ 489
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150					№

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда-9 СТОЛ**

ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>22,83</b>	<b>36,46</b>	<b>76,01</b>	<b>659,91</b>	


**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	б	ж	уг	ккал
<b>Итого за период</b>	<b>318,54</b>	<b>420,32</b>	<b>952,22</b>	<b>7 760,07</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>26,55</b>	<b>35,03</b>	<b>79,35</b>	<b>646,67</b>
<b>Соотношение пищевых веществ</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

**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

« 28 » \_\_\_\_\_ 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного учреждения №

  
\_\_\_\_\_

« 28 » \_\_\_\_\_ 2024г.

**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**

<b>Среднее значение за период</b>	<b>27,98</b>	<b>17,63</b>	<b>78,90</b>	<b>592,79</b>
<b>Соотношение пищевых веществ</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

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

УТВЕРЖДАЮ:

Региональный руководитель г.Волгограда

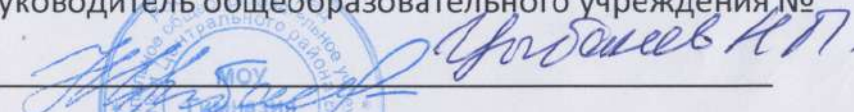
  
Н.В.Щеголькова

«28» августа 2024г.



СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного учреждения №

  
\_\_\_\_\_

«28» августа 2024г.



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

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
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					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>37,85</b>	<b>44,15</b>	<b>106,80</b>	<b>995,97</b>	

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
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					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>855</b>	<b>36,13</b>	<b>21,77</b>	<b>57,23</b>	<b>587,93</b>	

**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
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-стол) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г.Волгограда

Итого за прием пищи:	890	31,97	37,39	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		
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец)	100					№ 27
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250					№ 131
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100					№ 462
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ (ГАРНИР)	180					№ 498
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>33,11</b>	<b>31,38</b>	<b>119,46</b>	<b>912,13</b>	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
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					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>40,91</b>	<b>17,53</b>	<b>107,33</b>	<b>691,29</b>	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
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					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>27,21</b>	<b>17,03</b>	<b>71,52</b>	<b>642,33</b>	



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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец)	100					№ 27
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250					№ 131
РЫБА В ОМЛЕТЕ	100					№ 249
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С М/Р	150					№
ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>31,09</b>	<b>231,50</b>	<b>76,14</b>	<b>845,13</b>	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (помидор)	100					№27
СУП ОВОШНОЙ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	250					№ 118
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100					№ 462
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					№ 498
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200					№ 685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>32,34</b>	<b>36,90</b>	<b>119,40</b>	<b>919,19</b>	

9 день

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

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) (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		
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (помидор)	100					№ 27
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					№ 47
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	100					№ 451
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					№ 498
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 392
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>33,24</b>	<b>47,15</b>	<b>90,92</b>	<b>829,15</b>	

**11 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
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					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>46,01</b>	<b>20,06</b>	<b>51,90</b>	<b>685,42</b>	

**12 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
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					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>25,04</b>	<b>24,67</b>	<b>77,30</b>	<b>645,39</b>	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) (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	