



Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 018 лет  
 МОУ г. Волгограда

1 Вариант

Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	250					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
<b>Итого за присем пищи:</b>	<b>695</b>	<b>17,10</b>	<b>18,25</b>	<b>98,60</b>	<b>569,40</b>	
2 Вариант						
Присем пищи, наименование блюда						
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или ТТК
ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ	200					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за присем пищи:</b>	<b>550</b>	<b>21,32</b>	<b>24,10</b>	<b>81,58</b>	<b>617,91</b>	

3 Вариант

Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
БИТОЧКИ НЕЖНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/30					Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за присем пищи:</b>	<b>580</b>	<b>22,16</b>	<b>24,18</b>	<b>90,86</b>	<b>673,37</b>	



1004/112-38  
 1004/112-38  
 1004/112-38

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

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>17,13</b>	<b>17,50</b>	<b>73,51</b>	<b>516,88</b>	Сборник рецептов или ТТК
5 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда						
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ	250/50					
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>23,15</b>	<b>18,10</b>	<b>96,75</b>	<b>704,63</b>	Сборник рецептов или ТТК

6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КОТЛЕТА РЫБНАЯ (минтай)	100					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>20,66</b>	<b>23,98</b>	<b>87,76</b>	<b>654,47</b>	Сборник рецептов или ТТК

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

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>7 Вариант</b>							
<b>Завтрак</b>							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЖКАЯ С МАСЛОМ	250					Сборник рецептур или ТТК	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/10/5					Сборник рецептур или ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептур или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>21,75</b>	<b>23,70</b>	<b>88,75</b>	<b>601,98</b>	<b>Сборник рецептур или ТТК</b>	
<b>8 Вариант</b>							
<b>Завтрак</b>							
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или ТТК	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200					Сборник рецептур или ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептур или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65					Сборник рецептур или ТТК	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>21,68</b>	<b>22,65</b>	<b>74,26</b>	<b>609,35</b>	<b>Сборник рецептур или ТТК</b>	
<b>9 Вариант</b>							
<b>Завтрак</b>							
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>							
КОТЛЕТА НЕЖНАЯ	100					Сборник рецептур или ТТК	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180					Сборник рецептур или ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептур или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					Сборник рецептур или ТТК	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>20,86</b>	<b>22,98</b>	<b>86,26</b>	<b>620,07</b>	<b>Сборник рецептур или ТТК</b>	