

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) 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			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	250					Сборник рецептов или ТТК	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180					Сборник рецептов или ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	695	17,10	18,25	100,60	569,40		
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 рецептов или ТТК	
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	200					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:	550	23,60	24,20	87,75	645,03		
3 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	100/30					Сборник рецептов или ТТК	
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					Сборник рецептов или ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	550	19,84	20,40	75,42	563,57		

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) 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		
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	250					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:	550	17,10	17,50	86,90	598,68	
5 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
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	120					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	640	21,88	24,22	80,82	662,44	
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	250					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:	550	20,43	18,60	94,25	683,73	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) 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					
Завтрак									
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	250					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:	550	21,95	23,50	94,25	601,68				
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			
ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ	200					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:	550	23,60	24,20	87,75	645,03				
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	100/30					Сборник рецептов или ТТК			
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					Сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	550	21,44	20,60	85,72	594,17				

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) 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		
		Завтрак				
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или ТТК
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	565	21,58	22,65	74,06	607,35	

11 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
КОГЛЕТА РЫБНАЯ (минтай)	100					Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	620	21,85	23,98	90,29	670,05	

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)	250/50					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	550	20,53	20,10	99,05	623,83	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ					
Итого		б	ж	уг	ккал
Итого за период		250,90	258,20	1 056,86	7 464,96

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

Среднее значение за период	20,91	21,52	88,07	622,08
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	