

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	