



Ежедневное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

г. Волгограда

Утверждаю



10 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| Завтрак                        |              |                  |              |              |                               |             |                  |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                | 100          | 0,78             | 0,10         | 1,66         | 12,65                         | ТТК №4      |                  |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67          | 150          | 12,00            | 19,00        | 27,40        | 312,00                        | ТТК №67     |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302         | 200          | 0,20             | 0,00         | 15,00        | 58,00                         | ТТК №302    |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6          | 50           | 3,95             | 0,50         | 21,15        | 118,33                        | ТТК №6      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>500</b>   | <b>17,20</b>     | <b>19,60</b> | <b>72,05</b> | <b>529,03</b>                 |             |                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_



Утверждаю



Ежедневное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгоград

10 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |             |                  |
| Обед   |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5                         | 60           | 0,60             | 0,06         | 5,10          | 24,40                         | ТТК №5      |                  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47      | 200          | 1,60             | 3,00         | 8,00          | 70,40                         | ТТК №47     |                  |
| ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №116 | 200          | 22,3             | 19,3         | 52,5          | 435,8                         | ТТК №116    |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241                 | 200          | 0,18             | 0,00         | 15,00         | 58,00                         | ТТК №241    |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6                          | 20           | 1,58             | 0,20         | 9,66          | 47,30                         | ТТК №6      |                  |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ ТТК №7                        | 30           | 1,98             | 0,36         | 10,02         | 52,00                         | ТТК №7      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>710</b>   | <b>28,24</b>     | <b>22,92</b> | <b>100,28</b> | <b>687,90</b>                 |             |                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_



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



Утверждено

10 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| Завтрак                        |              |                  |              |              |                               |             |                  |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ                 | 100          | 0,78             | 0,10         | 1,66         | 12,65                         | ТТК №4      |                  |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67          | 200          | 16,00            | 23,60        | 42,90        | 426,00                        | ТТК №67     |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302         | 200          | 0,20             | 0,00         | 15,00        | 58,00                         | ТТК №302    |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6          | 50           | 3,95             | 0,50         | 21,15        | 118,33                        | ТТК №6      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>550</b>   | <b>21,20</b>     | <b>24,20</b> | <b>87,55</b> | <b>643,03</b>                 |             |                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_





Утверждаю

Основное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ СОШ №18

10 Вариант

| Прим пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |             |                  |
| Обед   |              |                  |              |               |                               |             |                  |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5                         | 100          | 1,05             | 0,10         | 8,50          | 40,70                         | ТТК №5      |                  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТТК №47      | 250          | 2,00             | 4,30         | 10,00         | 88,00                         | ТТК №47     |                  |
| ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №116 | 250          | 26,3             | 24,1         | 65,6          | 544,8                         | ТТК №116    |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241                 | 200          | 0,18             | 0,00         | 15,00         | 58,00                         | ТТК №241    |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №66                         | 20           | 1,58             | 0,20         | 9,66          | 47,30                         | ТТК №66     |                  |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ ТТК №7                         | 30           | 1,98             | 0,36         | 10,02         | 52,00                         | ТТК №7      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>850</b>   | <b>33,09</b>     | <b>29,06</b> | <b>118,78</b> | <b>830,80</b>                 |             |                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_