

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

**1 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>695</b>	<b>17.10</b>	<b>18.25</b>	<b>98.60</b>	<b>569.40</b>	

**2 Вариант**

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 рецептов или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200					Сборник рецептов или ТТК
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>21.32</b>	<b>24.10</b>	<b>81.58</b>	<b>617.91</b>	

**3 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
БИТОЧКИ НЕЖНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/30					Сборник рецептов или ТТК
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>580</b>	<b>22.16</b>	<b>24.18</b>	<b>90.86</b>	<b>673.37</b>	

**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		
<b>Завтрак</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептов или ТТК
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					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>	

**5 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ	250/50					Сборник рецептов или ТТК
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>	

**6 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КОТЛЕТА РЫБНАЯ (минтай)	100					Сборник рецептов или ТТК
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>	

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

**7 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 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
<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>	

**8 Вариант**

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 рецептов или ТТК
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65					Сборник рецептов 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>	

**9 Вариант**

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 рецептов или ТТК
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>20.86</b>	<b>22.98</b>	<b>86.26</b>	<b>620.07</b>	

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

**10 Вариант**

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
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200					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>21.20</b>	<b>24.20</b>	<b>87.55</b>	<b>643.03</b>	

**11 Вариант**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	250					Сборник рецептур или ТТК
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ	1шт					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>564</b>	<b>22.55</b>	<b>24.10</b>	<b>77.85</b>	<b>554.83</b>	

**12 Вариант**

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
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>17.26</b>	<b>18.10</b>	<b>85.88</b>	<b>564.71</b>	

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	б	ж	уг	ккал
<b>Итого за период</b>	<b>246.82</b>	<b>261.84</b>	<b>1 029.61</b>	<b>7 330.63</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>20.57</b>	<b>21.82</b>	<b>85.80</b>	<b>610.89</b>

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

Соотношение пищевых веществ	1	1	4	
-----------------------------	---	---	---	--