

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ
г.Волгограда -9 СТОЛ**

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 БЕЗ МАСЛА БЕЗ САХАРА | 200 | | | | | № 302 |
| ЯБЛОКО ПЕЧЕНОЕ | 100 | | | | | № 617 |
| ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 200 | | | | | № 685 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 565 | 11.25 | 9.67 | 81.32 | 473.60 | |

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 | | | | | №27 |
| ПЛОВ ПЕРЛОВЫЙ ИЗ ПТИЦЫ | 150 | | | | | № 492 |
| ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ | 200 | | | | | № 393 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 29.91 | 8.65 | 50.34 | 411.63 | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КОТЛЕТА КУРИНАЯ РУБЛЕННАЯ | 90 | | | | | № 489 |
| КАША ГРЕНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) | 150 | | | | | № 498 |
| ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА | 200 | | | | | № 393Д |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 470 | 24.20 | 16.67 | 62.86 | 507.93 | |

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ
г.Волгограда -9 СТОЛ**

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 БЕЗ МАСЛА БЕЗ САХАРА | 200 | | | | | № 257 |
| СЫР ПОРЦИОННЫЙ | 15 | | | | | № 7 |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | | | | | № 213 |
| ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 200 | | | | | № 685 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 515 | 19.61 | 14.27 | 59.92 | 461.69 | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ) | 60 | | | | | № 27 |
| ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 100 | | | | | № 70 |
| КАША ГРЕНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) | 150 | | | | | № 498 |
| ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ | 200 | | | | | № 393 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 540 | 31.96 | 18.50 | 61.56 | 545.62 | |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 140/10 | 150 | | | | | № 284 |
| ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА | 200 | | | | | № 393Д |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 400 | 31.70 | 27.22 | 61.27 | 629.32 | |

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ
г.Волгограда -9 СТОЛ**

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 БЕЗ МАСЛА БЕЗ САХАРА | 200 | | | | | № 302 |
| СЫР ПОРЦИОННЫЙ | 15 | | | | | № 7 |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | | | | | № 213 |
| ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 200 | | | | | № 685 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 515 | 19.70 | 18.31 | 60.19 | 510.54 | |

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 | | | | | |
| ПЛОВ ПЕРЛОВЫЙ ИЗ ПТИЦЫ | 150 | | | | | № 67 |
| ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ | 200 | | | | | № 393 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 29.91 | 8.65 | 50.34 | 411.63 | |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КОТЛЕТА КУРИНАЯ РУБЛЕННАЯ | 70 | | | | | № 489 |
| КАША ГРЕНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) | 150 | | | | | № 498 |
| ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА | 200 | | | | | № 393Д |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 450 | 24.20 | 16.67 | 62.86 | 507.93 | |

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ
г.Волгограда -9 СТОЛ**

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| ЯБЛОКО ПЕЧЕНОЕ | 100 | | | | | №617 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 170 | | | | | № 75 |
| ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 200 | | | | | № 685 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 520 | 7.79 | 6.78 | 53.76 | 323.41 | |

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 | | | | | |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ (минтай) | 90 | | | | | № 388 |
| КАША ГРЕНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) | 150 | | | | | № 498 |
| ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ | 200 | | | | | № 393 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 530 | 26.66 | 16.59 | 64.77 | 551.09 | |

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 СО СМЕТАНОЙ | 200/25 | | | | | № 315 |
| ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА | 200 | | | | | № 393Д |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 475 | 18.26 | 13.05 | 95.00 | 585.07 | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | б | ж | уг | ккал |
|------------------------------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|
| Итого за период | 245.24 | 175.03 | 754.19 | 5 919.46 |
| Среднее значение за период | 20.44 | 14.59 | 62.85 | 493.29 |
| Соотношение пищевых веществ | 1 | 1 | 4 | |