



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

1 Вариант

Присл пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЗАЯ 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	98,60	569,40	

2 Вариант

Присл пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		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	21,32	24,10	81,58	617,91	

3 Вариант

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
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
Итого за прием пищи:	580	22,16	24,18	90,86	673,37	



**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		
Завтрак						
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
Итого за прием пищи:	550	17,13	17,50	73,51	516,88	

5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
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
Итого за прием пищи:	550	23,15	18,10	96,75	704,63		

6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КОТЛЕТА РЫБНАЯ (минтай)	100				Сборник рецептов или ТТК	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180				Сборник рецептов или ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ И КАРКАДЕ	200				Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70				Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	550	20,66	23,98	87,76	654,47	

**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			
Завтрак							
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
Итого за прием пищи:	550	21,75	23,70	88,75	601,98		

8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
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
Итого за прием пищи:	565	21,68	22,65	74,26	609,35	

9 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
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
Итого за прием пищи:	550	20,86	22,98	86,26	620,07	

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

10 Вариант

10 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					
ПЮЕВ ИЗ ПТИЦЫ	200					
ЧАЙ С САХАРОМ	200					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
Итого за прием пищи:	550	21,20	24,20	87,55	643,03	

11 Вариант

11 Вариант

11. Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	250					Сборник рецептов или ТТК
	1шт					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	564	22,55	24,10	77,85	554,83	

12. Вариант

12 Вариант

1.2 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептов или ТТК
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200					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	17,26	18,10	85,88	564,71	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого					
Итого за период	6	ж	уг	ккал	
Среднее значение за период	246,82	261,84	1 029,61	7 330,63	
Соотношение пищевых веществ	20,57	21,82	85,80	610,89	
	1	1	4		