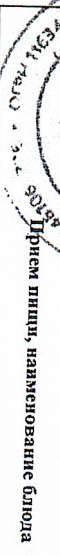
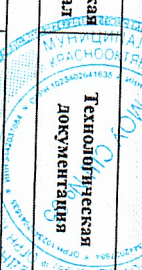


Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г.Вологда

1 Вариант

|                                                                                     |              |                  |         |             |                               |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |  |
|                                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                                                                                       |
| Обед                                                                                |              |                  |         |             |                               |                                                                                       |
| МОРКОВЬ С МАСЛОМ                                                                    | 100          |                  |         |             |                               |                                                                                       |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)                                                 | 250          |                  |         |             |                               |                                                                                       |
| ВИТОЧКИ НЕЖНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ                                                    | 100/30       |                  |         |             |                               |                                                                                       |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                                                         | 180          |                  |         |             |                               |                                                                                       |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ                                                               | 200          |                  |         |             |                               |                                                                                       |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                      | 40           |                  |         |             |                               |                                                                                       |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                                                    | 30           |                  |         |             |                               |                                                                                       |
| Итого за прием пищи:                                                                | 930          | 32,74            | 33,34   | 127,88      | 947,37                        |                                                                                       |
| 2. Вариант                                                                          |              |                  |         |             |                               |                                                                                       |

2 Вариант

| Принем пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|-----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------------------|
|                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                              |
| Обед                                                |              |                  |         |             |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                                     | 100          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ                   | 250          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                       | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                      | 45           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                    | 40           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                | 835          | 25,98            | 29,53   | 109,1       | 812,38                        | Сборник рецептов или ТТК     |
| 3 Вариант                                           |              |                  |         |             |                               |                              |

3 Вариант

| Принем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | Технологическая<br>документация |
|---------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|---------------------------------|
|                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |                                 |
| Обед                            |              |                  |         |             |                                  |                                 |
| КАПУСТА КВАШЕНАЯ                | 100          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| СУП С КРУПНОЙ (рисовая)         | 250          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ            | 200          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ         | 200          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                  | 60           |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                | 60           |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| Итого за прием пищи:            | 870          | 28,60            | 30,72   | 118,72      | 868,00                           | Сборник рецептов или ТТК        |

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

**4 Вариант**

| Присем пища, наименование блюда |  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | Технологическая<br>документация |
|---------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|---------------------------------|
|                                 |  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |                                 |
|                                 |  |              |                  |         |             |                                  |                                 |
| 4 Вариант                       |  |              |                  |         |             |                                  |                                 |
| СВЕКЛА С МАСЛОМ                 |  | 100          | Обед             |         |             |                                  |                                 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ        |  | 250          |                  |         |             |                                  |                                 |
| КОТЛЕТА НЕЖНАЯ                  |  | 100          |                  |         |             |                                  |                                 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ     |  | 180          |                  |         |             |                                  |                                 |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ           |  | 200          |                  |         |             |                                  |                                 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                  |  | 40           |                  |         |             |                                  |                                 |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                |  | 40           |                  |         |             |                                  |                                 |
| Итого за присем пищи:           |  | 910          |                  |         |             |                                  |                                 |
|                                 |  | 26,92        |                  |         |             |                                  |                                 |
| 5 Вариант                       |  |              |                  |         |             |                                  |                                 |

**5 Вариант**

| Присем пища, наименование блюда   |     | Масса порции | 5 Вариант        |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | Технологическая<br>документация |
|-----------------------------------|-----|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|---------------------------------|
|                                   |     |              | Пищевые вещества |         |             |                                  |                                 |
|                                   |     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |                                 |
| Обед                              |     |              |                  |         |             |                                  |                                 |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                   | 100 |              |                  |         |             |                                  |                                 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250 |              |                  |         |             |                                  |                                 |
| ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ                     | 200 |              |                  |         |             |                                  |                                 |
| ЧАЙ С САХАРОМ                     | 200 |              |                  |         |             |                                  |                                 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 50  |              |                  |         |             |                                  |                                 |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                  | 60  |              |                  |         |             |                                  |                                 |
| Итого за присем пищи:             | 860 | 27,18        | 29,12            | 111,42  | 807,91      |                                  |                                 |
| 6 Вариант                         |     |              |                  |         |             |                                  |                                 |

**6 Вариант**

| Присем пиши, наименование блюда |  | Масса порции | Пищевые вещества         |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|---------------------------------|--|--------------|--------------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------------------|
|                                 |  |              | Белки, г                 | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                              |
| 6 Вариант                       |  |              |                          |         |             |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                 |  | 100          | Обед                     |         |             |                               |                              |
| СУП С КРУПНОЙ (рисовая)         |  | 250          | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                               |                              |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                   |  | 200          | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                               |                              |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ         |  | 200          | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                               |                              |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                  |  | 60           | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                               |                              |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                |  | 60           | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                               |                              |
| Итого за присем пиши:           |  | 870          | 26,88                    | 29,12   | 112,18      | 814,45                        | Сборник рецептов или ТТК     |

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) 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 |                               |                              |
| Обед                           |              |                  |         |             |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                | 100          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ       | 250          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОГЛЕТА РЫБНАЯ (минтай)        | 100          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ         | 180          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ          | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ               | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:           | 930          | 30,80            | 26,20   | 122,48      | 830,47                        | Сборник рецептов или ТТК     |

8. Вариант

8 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | Технологическая<br>документация |
|------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|---------------------------------|
|                                    |              | Обед             |         |             |                                  |                                 |
|                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |                                 |
| КАПУСТА КВАШЕНАЯ                   | 100          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ        | 250          |                  |         |             |                                  | 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                     | 60           |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                    | 60           |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| Итого за прием пищи:               | 870          | 25,70            | 26,52   | 123,92      | 793,60                           | Сборник рецептов или ТТК        |

9 Вариант

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | Технологическая<br>документация |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|---------------------------------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |                                 |
| Обед                                |              |                  |         |             |                                  |                                 |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                     | 100          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) | 250          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ                       | 200          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ             | 200          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 40           |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАТЕЛЬНЫЙ                 | 50           |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| Итого за прием пищи:                | 840          | 30,8             | 30,40   | 115,78      | 842,98                           | Сборник рецептов или ТТК        |

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

**10 Вариант**

| Присм пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                       |              |                  |         |             |                               |                              |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ     | 100          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 250          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ                 | 250          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПЕКОЕВАННЫЙ                      | 20           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                  | 30           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
|                                       | 850          | 33,09            | 29,06   | 118,78      | 830,80                        |                              |

|                                   |              |                  |         |             |                               |                              |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------------------|
| 11 Вариант                        |              |                  |         |             |                               |                              |
| Присм пищи, наименование блюда    |              |                  |         |             |                               |                              |
|                                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                   |              |                  |         |             |                               |                              |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ      | 100          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ | 250          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ                     | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 50           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПЕКОЕВАННЫЙ                  | 60           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:              | 860          | 28,08            | 29,72   | 110,42      | 805,01                        |                              |

|                                                     |              |                  |         |             |                               |                              |
|-----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------------------|
|                                                     | 800          | 28,08            | 29,72   | 110,42      | 805,01                        |                              |
| 12 Вариант                                          |              |                  |         |             |                               |                              |
| Присм пищи, наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                              |
| Обсд                                                |              |                  |         |             |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                                     | 100          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ                         | 250          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                             | 200          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                      | 60           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПЕКСЛЕВАННЫЙ                                   | 60           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за присм пищи:                                | 870          | 29,68            | 33,8    | 128,88      | 917,55                        | Сборник рецептов или ТТК     |
| ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ                            |              |                  |         |             |                               |                              |

|                                 |          |           |           |             |  |
|---------------------------------|----------|-----------|-----------|-------------|--|
| <b>ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ</b> |          |           |           |             |  |
| <b>Итого</b>                    |          |           |           |             |  |
| <b>Итого за период</b>          | <b>6</b> | <b>жк</b> | <b>уг</b> | <b>ккал</b> |  |
| Среднее значение за период      | 346,49   | 359,22    | 1 419,53  | 10 127,74   |  |
| Соотношение пищевых веществ     | 28,87    | 29,94     | 118,29    | 843,98      |  |
|                                 | 1        | 1         | 4         |             |  |