



**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		
<b>Завтрак</b>						
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					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>11,25</b>	<b>9,67</b>	<b>81,32</b>	<b>473,60</b>	

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					№27
ПЛОВ ПЕРЛОВЫЙ ИЗ ПТИЦЫ	150					№ 492
ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>29,91</b>	<b>8,65</b>	<b>50,34</b>	<b>411,63</b>	

**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КОТЛЕТА КУРИНАЯ РУБЛЕННАЯ	90					№ 489
КАША ГРЕНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	150					№ 498
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 393Д
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>24,20</b>	<b>16,67</b>	<b>62,86</b>	<b>507,93</b>	

**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		
<b>Завтрак</b>						
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					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>19,61</b>	<b>14,27</b>	<b>59,92</b>	<b>461,69</b>	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
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					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>31,96</b>	<b>18,50</b>	<b>61,56</b>	<b>545,62</b>	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 140/10	150					№ 284
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 393Д
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>31,70</b>	<b>27,22</b>	<b>61,27</b>	<b>629,32</b>	

**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		
<b>Завтрак</b>						
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					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>19,70</b>	<b>18,31</b>	<b>60,19</b>	<b>510,54</b>	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					
ПЛОВ ПЕРЛОВЫЙ ИЗ ПТИЦЫ	150					№ 67
ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>29,91</b>	<b>8,65</b>	<b>50,34</b>	<b>411,63</b>	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КОТЛЕТА КУРИНАЯ РУБЛЕННАЯ	70					№ 489
КАША ГРЕНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	150					№ 498
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 393Д
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>24,20</b>	<b>16,67</b>	<b>62,86</b>	<b>507,93</b>	

**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		
<b>Завтрак</b>						
ЯБЛОКО ПЕЧЕНОЕ	100					№617
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	170					№ 75
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200					№ 685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>7,79</b>	<b>6,78</b>	<b>53,76</b>	<b>323,41</b>	

**11 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
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					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>26,66</b>	<b>16,59</b>	<b>64,77</b>	<b>551,09</b>	

**12 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ СО СМЕТАНОЙ	200/25					№ 315
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 393Д
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>18,26</b>	<b>13,05</b>	<b>95,00</b>	<b>585,07</b>	

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	б	ж	уг	ккал
<b>Итого за период</b>	<b>245,24</b>	<b>175,03</b>	<b>754,19</b>	<b>5 919,46</b>
<b>Среднее значение за период</b>	<b>20,44</b>	<b>14,59</b>	<b>62,85</b>	<b>493,29</b>
<b>Соотношение пищевых веществ</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	