

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки)
Обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда(9-стол)

УТВЕРЖДАЮ:

Региональный руководитель г.Волгограда

Н.В.Щеголькова

« » 2024г.



СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного учреждения №

МОУ «Гимназия №1

«30» 2024г.



Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет (9-СТОЛ) МОУ г.Волгограда

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	250					№ 302
ЯБЛОКО ПЕЧЕНОЕ	150					№ 617
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200					№ 685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	65					
Итого за прием пищи:	665	14,29	12,19	108,03	621,06	

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	200					№ 492
ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60					
Итого за прием пищи:	560	38,18	10,78	59,01	459,50	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КОТЛЕТА КУРИНАЯ РУБЛЕНАЯ	100					№ 489
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					№ 498
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60					
Итого за прием пищи:	540	29,96	19,96	84,83	664,70	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет (9-СТОЛ) МОУ г.Волгограда

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 С МАСЛОМ	250					№ 257
СЫР ПОРЦИОННЫЙ	15					№ 7
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40					№ 213
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200					№ 685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60					
Итого за прием пищи:	565	21,04	15,13	68,44	509,04	

5 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
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ	120					№ 498
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					№ 498
ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
Итого за прием пищи:	650	39,37	22,55	79,20	695,89	

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 230/20	250					№ 284
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
Итого за прием пищи:	500	44,02	38,22	78,42	778,84	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет (9-СТОЛ) МОУ г.Волгограда

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	250					№ 302
СЫР ПОРЦИОННЫЙ	15					№ 7
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40					№ 213
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200					№ 685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	65					
Итого за прием пищи:	520	22,59	20,75	76,25	612,05	

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					№ 27
ПЛОВ ПЕРЛОВЫЙ ИЗ ПТИЦЫ	200					№ 67
ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
Итого за прием пищи:	550	38,18	10,78	59,01	459,50	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КОТЛЕТА КУРИНАЯ РУБЛЕНАЯ	100					№ 489
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					№ 498
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
Итого за прием пищи:	520	28,26	19,33	76,33	612,90	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет (9-СТОЛ) МОУ г.Волгограда

10 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
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	200					№ 75
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200					№ 685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	65					
Итого за прием пищи:	565	8,83	8,31	67,70	398,91	

11 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
КОТЛЕТА РЫБНАЯ (минтай)	100					№ 388
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					№ 498
ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
Итого за прием пищи:	620	31,26	19,19	79,36	665,68	

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	220/30					№ 315
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
Итого за прием пищи:	480	19,82	14,32	110,20	635,47	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	335,80	211,51	946,78	7 113,54

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет (9-СТОЛ) МОУ г.Волгограда

Среднее значение за период	27,98	17,63	78,90	592,79
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	