

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда)  
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  
Школьник А.П. Горбанев

2024г.



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

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					№ 27
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					№ 139
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	100					№ 451
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					№ 498
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>37,85</b>	<b>44,15</b>	<b>106,80</b>	<b>995,97</b>	

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (помидоры)	100					№ 27
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					№ 47
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80					№ 495
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					№ 6.19
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200					№ 685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>855</b>	<b>36,13</b>	<b>21,77</b>	<b>57,23</b>	<b>587,93</b>	

**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100					№
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ПШЕНОМ	250					№ 114
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	100					№ 416
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180					№ 132
ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ	200					393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60					

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

Итого за прием пищи:	890	31,97	37,39	77,04	781,71	
----------------------	-----	-------	-------	-------	--------	--

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

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец)	100					№ 27
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250					№ 131
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100					№ 462
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ (ГАРНИР)	180					№ 498
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>33,11</b>	<b>31,38</b>	<b>119,46</b>	<b>912,13</b>	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (помидоры)	100					№ 27
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					№ 47
ПЛОВ ПЕРЛОВЫЙ ИЗ ПТИЦЫ	200					№ 67
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200					№ 631
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>40,91</b>	<b>17,53</b>	<b>107,33</b>	<b>691,29</b>	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100					№
СУП С КРУПОЙ (рисовая)	250					№ 138
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	160					№ 66
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 392
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>27,21</b>	<b>17,03</b>	<b>71,52</b>	<b>642,33</b>	

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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец)	100					№ 27
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250					№ 131
РЫБА В ОМЛЕТЕ	100					№ 249
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С М/Р	150					№
ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>31,09</b>	<b>231,50</b>	<b>76,14</b>	<b>845,13</b>	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (помидор)	100					№27
СУП ОВОШНОЙ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	250					№ 118
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100					№ 462
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					№ 498
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200					№ 685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>32,34</b>	<b>36,90</b>	<b>119,40</b>	<b>919,19</b>	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец)	100					№ 27
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					№ 139
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200					№ 66
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200					№ 372
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60					

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

Итого за прием пищи:	810	26,05	8,67	104,19	614,74
----------------------	-----	-------	------	--------	--------

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

**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (помидор)	100					№ 27
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					№ 47
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	100					№ 451
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					№ 498
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 392
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>33,24</b>	<b>47,15</b>	<b>90,92</b>	<b>829,15</b>	

**11 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец)	100					№ 27
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250					№ 110
ПЛОВ ПЕРЛОВЫЙ ИЗ ПТИЦЫ	200					№ 67
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200					№ 685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>46,01</b>	<b>20,06</b>	<b>51,90</b>	<b>685,42</b>	

**12 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (помидор)	100					№ 27
СУП ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	250					№ 130
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100					№ 489
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	180					№
ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>25,04</b>	<b>24,67</b>	<b>77,30</b>	<b>645,39</b>	

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

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	400,95	538,20	1 059,29	9 150,38
Среднее значение за период	33,41	44,85	88,27	762,53
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	