

Исполненное учивающиеся шенно

Знаменского  
Дуземор под елти 35  
Ш. В. Шабаликина  
02.09.2024 г.



Знаменского  
Дуземор  
02.09.2024 г.

2024-2025 гг. 209

|                                                                                                                         |              |                          |         |             |                                  |                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------|---------|-------------|----------------------------------|---------------------------------|
| <br>Присем пицца, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества         |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал | Технологическая<br>документация |
|                                                                                                                         |              | Белки, г                 | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |                                 |
| Обед                                                                                                                    |              |                          |         |             |                                  |                                 |
| МОРКОВЬ С МАСЛОМ                                                                                                        | 100          |                          |         |             |                                  |                                 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОРОВЫМИ (ГОРОХ)                                                                                     | 250          |                          |         |             |                                  |                                 |
| ВЫПЕЧКИ НЕЖНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ                                                                                        | 100/30       |                          |         |             |                                  |                                 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                                                                                             | 180          |                          |         |             |                                  |                                 |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРАДЕ                                                                                                    | 200          |                          |         |             |                                  |                                 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                                                                          | 40           |                          |         |             |                                  |                                 |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                                                                                                        | 30           |                          |         |             |                                  |                                 |
| Итого за присем пиши:                                                                                                   | 930          |                          |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              | Сборник рецептов или ТТК |         |             |                                  |                                 |
|                                                                                                                         |              |                          |         |             |                                  |                                 |

2 Вариант

| Присем пиши, 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 |
| 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 присем пиши:                               | 835          | 25,98            | 29,53   | 109,1       | 842,38                           |                                 |                          |

3 Вариант

| Присем пиши, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая 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 присем пиши:           | 870          | 28,60            | 30,72   | 118,72      | 868,00                        |                              |

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

4 Вариант

| Присм пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                              |
| Обед                           |              |                  |         |             |                               |                              |
| СВЕКЛА С МАСЛОМ                | 100          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| РАСОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ        | 250          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| КОГЕЛТА 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                 | 40           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ               | 40           |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за присм пищи:           | 910          | 26,97            | 31,67   | 120,01      | 857,22                        |                              |
| 5. Выводы                      |              |                  |         |             |                               |                              |

5 Вариант

| Присм 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        |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ                     | 200          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| ЧАЙ С САХАРОМ                     | 200          |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 50           |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                  | 60           |                  |         |             |                                  | Сборник рецептов или ТТК        |
| Итого за присм пищи:              | 860          | 27,18            | 29,12   | 111,42      | 807,91                           |                                 |

6 Вариант

| Присм 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     |
| СУП С КРУПНОЙ (рисовая)        | 250          |                  |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| РАУ 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 присм пищи:           | 870          | 26,88            | 29,12   | 112,18      | 814,45                        |                              |

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

| Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) во |              |                      |         |             |                               |                              |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------------------|--|--|--|
| 7 Вариант                                                                |              |                      |         |             |                               |                              |  |  |  |
| Принем пищи, наименование блюда                                          | Масса порции | Питательные вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |  |  |  |
|                                                                          |              | Белки, г             | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                              |  |  |  |
| Обед                                                                     |              |                      |         |             |                               |                              |  |  |  |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                                                          | 100          |                      |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |  |  |  |
| РАССОЛЬНИК ЛЕЧЕБНО-РАЗДРАЖАЮЩИЙ                                          | 250          |                      |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |  |  |  |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ (из филе)                                                 | 100          |                      |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |  |  |  |
| КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ                                                   | 180          |                      |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |  |  |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                                                  | 200          |                      |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |  |  |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                           | 50           |                      |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |  |  |  |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                                                          | 50           |                      |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |  |  |  |
| Итого за прием пищи:                                                     |              | 930                  | 30,80   | 26,20       | 122,48                        | 830,47                       |  |  |  |
| 8 Вариант                                                                |              |                      |         |             |                               |                              |  |  |  |
| Принем пищи, наименование блюда                                          | Масса порции | Питательные вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |  |  |  |
|                                                                          |              | Белки, г             | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                              |  |  |  |
| Обед                                                                     |              |                      |         |             |                               |                              |  |  |  |
| КАПУСТА КВАШЕНАЯ                                                         | 100          |                      |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |  |  |  |
| СУП С МАКАРОНИМИ ИЗДЕЛИЯМИ                                               | 250          |                      |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |  |  |  |
| ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИЦЫ                                        | 200          |                      |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |  |  |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                                            | 60           |                      |         |             |                               | 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                       |  |  |  |
| 9 Вариант                                                                |              |                      |         |             |                               |                              |  |  |  |
| Принем пищи, наименование блюда                                          | Масса порции | Питательные вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая 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 ПШЕНИЦЫ                                                          | 200          |                      |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |  |  |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                                                  | 200          |                      |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |  |  |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                           | 40           |                      |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |  |  |  |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                                                          | 50           |                      |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |  |  |  |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                                                          | 840          | 30,8                 | 30,40   | 115,78      | 842,98                        | Сборник рецептов или ТТК     |  |  |  |
| Итого за прием пищи:                                                     |              |                      |         |             |                               |                              |  |  |  |

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

|                                                     |              | 10 Вариант           |         |             |                               |                              |
|-----------------------------------------------------|--------------|----------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------------------|
| Пример пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Питательные 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     |
| ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ               | 250          |                      |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ                               | 200          |                      |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                      | 20           |                      |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                                     | 30           |                      |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                | 850          | 33,09                | 29,06   | 118,78      | 830,80                        |                              |
| 11 Вариант                                          |              |                      |         |             |                               |                              |
| Пример пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Питательные вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|                                                     |              | Белки, г             | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                              |
| Обед                                                |              |                      |         |             |                               |                              |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                                     | 100          |                      |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ                        | 250          |                      |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ                   | 200          |                      |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                       | 200          |                      |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                      | 50           |                      |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ                                     | 60           |                      |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                | 860          | 28,08                | 29,72   | 110,42      | 805,01                        |                              |
| 12 Вариант                                          |              |                      |         |             |                               |                              |
| Пример пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Питательные вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Технологическая документация |
|                                                     |              | Белки, г             | Жиры, г | Углеводы, г |                               |                              |
| Обед                                                |              |                      |         |             |                               |                              |
| 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 ПЕКЛЕВАНЫЙ                                     | 60           |                      |         |             |                               | Сборник рецептов или ТТК     |
| Итого за прием пищи:                                | 870          | 29,68                | 33,8    | 128,88      | 917,55                        |                              |
| ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ                            |              |                      |         |             |                               |                              |
| Итого                                               | 6            | 28                   | 28      | 118         | 843                           |                              |
| Итого за период                                     | 346,49       | 359,22               | 1419,53 | 10127,74    |                               |                              |
| Среднее значение за период                          | 28,87        | 29,94                | 118,29  | 843,98      |                               |                              |
| Соотношение питательных веществ                     | 1            | 1                    | 4       |             |                               |                              |