

Исчерпывающее учебное меню



02.09.2024 г.
Исчерпывающее учебное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г. Волгодонск
Директор ООО "Волго Меркет" Чарпант 2024-2025 уч. год
02.09.2024 г.

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
МОРЕСЬ С МАСЛОМ	60					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200					Сборник рецептов или ТТК
ВЫТОЧКИ НЕЖИРНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90/30					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРАМЕЛЬ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ТЕКОВАННЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присм пищи:	800	27,48	26,95	111,36	804,23	

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩНО-ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК
ПИИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКИВАННЫЙ	60					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присм пищи:	710	21.99	22.58	98.85	693.07	

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	60					Сборник рецептов или ТТК
СУП С КРУПНОЙ (рисовая)	200					Сборник рецептов или ТТК
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКИВАННЫЙ	60					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присм пищи:	730	23,60	23,6	104,62	727,00	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда

Пример пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
4 Вариант							
		Обед					
СВЕКЛА С МАСЛОМ		60					Сборник рецептов или ТТК
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ		200					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТА НЕЖНАЯ		90					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРАМЕ		200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ		30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:		760					22,25
5 Вариант							
		Обед					
Пример пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ		60					Сборник рецептов или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		200					Сборник рецептов или ТТК
ПЮФ ИЗ ПТИЦЫ		150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ		200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		55					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ		55					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:		720	22,42	23,21	97,07	674,02	
6 Вариант							
		Обед					
Пример пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ		60					Сборник рецептов или ТТК
СУП С КРУПНОЙ (рисовая)		200					Сборник рецептов или ТТК
РАУ ИЗ ПТИЦЫ		150					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:		730	22,37	22,58	99,11	691,10	

Примерное суточное меню

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г. Вологодска

7 Вариант

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК
РАСОЛЫНИК ЛЕНИН РАДСКИЙ	200					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТА РЫБНАЯ (жирная)	90					Сборник рецептов или ТТК
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	760	24,50	22,66	97,52	673,75	

8 Вариант

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	60					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200					Сборник рецептов или ТТК
ПЕЧЕНКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФАШЕ КУРИНЫМ	150					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:	730	22,12	22,56	111,78	686,50	

9 Вариант

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200					Сборник рецептов или ТТК
ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАЛЬНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	700	25,3	24,62	95,61	691,33	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г. Волпограда

10 Вариант

Присл пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	710	28,24	22,92	100,28	687,90	Сборник рецептов или ТТК

11 Вариант

Присл пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ПИЦЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	700	23,03	22,72	95,69	670,63	Сборник рецептов или ТТК

12 Вариант

Присл пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200					Сборник рецептов или ТТК
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150					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:	730	23,99	26,36	113,27	768,80	Сборник рецептов или ТТК
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ						
Итого						
Итого за период	6	жс	ус	ккал		
	287,30	286,30	1 223,36	8 466,33		
Среднее значение за период	23,94	23,86	101,95	705,53		
Соотношение пищевых веществ	1	1	4			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	6	ж	уг	ккал
Итого за период	287,30	286,30	1 223,36	8 466,33
Среднее значение за период	23,94	23,86	101,95	705,53
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	