

Школьное учебное меню



Школьное меню (школы, с.с.)
02.09.2024
Директор ООО «Белорусская»
МБОУ «Волгоград»
1 Вариант

Школьное меню (школы, с.с.)
02.09.2024
Директор ООО «Белорусская»
МБОУ «Волгоград»
1 Вариант



наименование пищи	масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА, ДРУЖБА С МАСЛОМ	250					Сборник рецептов или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	695	17,10	18,25	98,60	569,40	Сборник рецептов или ТТК
2 Вариант						

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептов или ТТК
ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ	200					
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
Итого за прием пищи:	550	21,32	24,10	81,58	617,91	
З Вариант						

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
БИЛОЧКИ НЕЖНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/30					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	588	22,16	24,18	90,86	673,37	Сборник рецептов или ТТК

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

4 Вариант									
Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептов или ТТК			
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	200					Сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	550	17,13	17,50	73,51		516,88			
5 Вариант									
Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ	250/50					Сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	550	23,15	18,10	96,75		704,63			
6 Вариант									
Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
КОТЛЕТА РЫБНАЯ (минтай)	100					Сборник рецептов или ТТК			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180					Сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	550	20,66	23,98	87,76		654,47			

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

7. Вариант

7 Вариант						
Присл. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ГРЕЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЖАЯ С МАСЛОМ	250					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/10/5					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присл. пищи:	550	21,75	23,70	88,75	601,98	
8 Вариант						

8. Вариант

Присл. пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ		100					
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ		200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		65					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присл. пищу:		565	21,68	22,65	74,26	609,35	Сборник рецептов или ТТК

9 Вариант

9. Вариант

Присл. пищи, наименование Блюда		9 Вариант			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Масса порции	Пищевые вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КОТЛЕТА 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	70				Сборник рецептов или ТТК	
Итого за присл. пищу:	550	20,86	22,98	86,26	620,07	Сборник рецептов или ТТК

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

10 Вариант						
Присем пишиц, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					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
Итого за присем пишиц:	550	21,20	24,20	87,55	643,03	

11 вариант						
Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЖКА МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖКА С МАСЛОМ	250					Сборник рецептов или ТТК
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ	1шт					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присем пищи:	564	22,55	24,10	77,85	554,83	

Присем пиши, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
12 вариант							
Завтрак							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100						Сборник рецептов или ТК
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200						Сборник рецептов или ТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200						Сборник рецептов или ТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50						Сборник рецептов или ТК
Итого за присем пиши:	550	17,26	18,10	85,88		564,71	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ						
Итого	6	ж	у*	ккал		
Итого за период	246,82	261,84	1 029,61	7 330,63		
Среднее значение за период	20,57	21,82	85,80	610,89		
Соотношение пищевых веществ	1	1	4			