

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

1 Вариант

Присл. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
МОРКОВЬ С МАСЛОМ	60					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВОВОВЫМИ (ГОРОХ)	200					Сборник рецептов или ТТК
БИТОЧКИ НЕЖНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90/30					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКСЛЕВАННЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>27,48</b>	<b>26,95</b>	<b>111,36</b>	<b>804,23</b>	Сборник рецептов или ТТК
2 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
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 ПЕКСЛЕВАННЫЙ	60					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>21,99</b>	<b>22,58</b>	<b>98,85</b>	<b>693,07</b>	Сборник рецептов или ТТК
3 Вариант						
Присл. 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 КРУПОЙ (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 ПЕКСЛЕВАННЫЙ	60					Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>23,60</b>	<b>23,6</b>	<b>104,62</b>	<b>727,00</b>	Сборник рецептов или ТТК

Руководитель ШУС С ШИТО  
А.С. Бондарюкова



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

Исполнитель: А.С. Гусевская  
 МОУ СП № 76

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>4 Вариант</b>							
СВЕКЛА С МАСЛОМ	60					Сборник рецептов или ТТК	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200					Сборник рецептов или ТТК	
КОГТЕТА НЕЖНАЯ	90					Сборник рецептов или ТТК	
МАКАРОНЫБЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150					Сборник рецептов или ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>22,25</b>	<b>25,56</b>	<b>98,20</b>	<b>697,95</b>	Сборник рецептов или ТТК	
<b>5 Вариант</b>							
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200					Сборник рецептов или ТТК	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептов или ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35					Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	55					Сборник рецептов или ТТК	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>22,42</b>	<b>23,21</b>	<b>97,07</b>	<b>674,02</b>	Сборник рецептов или ТТК	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>6 Вариант</b>						
		<b>Обед</b>				
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК
СУП С КРУПНОЙ (рисовая)	200					Сборник рецептов или ТТК
РАГУ 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>22,37</b>	<b>22,58</b>	<b>99,11</b>	<b>691,10</b>	Сборник рецептов или ТТК

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

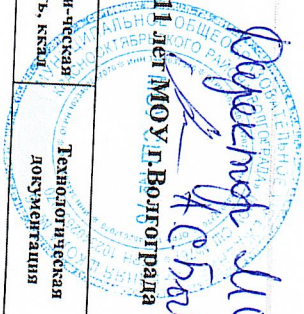
7 Вариант

8 Вариант

9 Вариант

7 Вариант

Директор МОУ СВН №6  
А. С. Белевская



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ</b>						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	60					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТА РЫБНАЯ (минтай)	200					Сборник рецептов или ТТК
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	90					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	760					Сборник рецептов или ТТК
<b>8 Вариант</b>						
		24,50	22,66	97,52	673,75	
<b>Прием пищи, наименование блюда</b>						
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>КАПУСТА КВАШЕНАЯ</b>						
СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	60					Сборник рецептов или ТТК
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	730					Сборник рецептов или ТТК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	60					Сборник рецептов или ТТК
ШОП ИЗ ПТИЦЫ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	700					Сборник рецептов или ТТК
<b>9 Вариант</b>						
		22,12	22,56	111,78	686,50	
<b>Обед</b>						
		25,3	24,62	95,61	691,33	

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

10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ</b>						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	60	Обсн				Сборник рецептов или ТТК
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	710	28,24	22,92	100,28	687,90	Сборник рецептов или ТТК
<b>11 Вариант</b>						
<b>Прием пищи, наименование блюда</b>						
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ</b>						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	60	Обсн				Сборник рецептов или ТТК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	700	23,03	22,72	95,69	670,68	Сборник рецептов или ТТК

12 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ</b>						
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	60	Обсн				Сборник рецептов или ТТК
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	730	23,99	26,36	113,27	768,80	Сборник рецептов или ТТК
<b>Итого по примерному меню</b>						
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		

Методика МОУ г. Волгограда  
 А.С. Голышевская  
 Волгоградская область, Волгоградский район, МОУ г. Волгограда