



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

1 Вариант

Кухня МОУ СШ №6
А.С. Бобкава
МОУ СШ №6
Волгоград

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
МОРКОВЬ С МАСЛОМ	100					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					Сборник рецептов или ТТК
ВИТОЧКИ 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	40					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	930	32,74	33,34	127,88	947,37	Сборник рецептов или ТТК
2 Вариант						
Прием 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
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 прием пищи:	835	25,98	29,53	109,1	812,38	Сборник рецептов или ТТК
3 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда		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 прием пищи:	870	28,60	30,72	118,72	868,00	Сборник рецептов или ТТК

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

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
СВЕЖАЯ С МАСЛОМ	100					Сборник рецептов или ТТК
РАССОЛЕННИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТКА 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 прием пищи:	910	26,92	31,67	120,01	857,22	Сборник рецептов или ТТК

5 Вариант

Прием 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
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 прием пищи:	860	27,18	29,12	111,42	807,91	Сборник рецептов или ТТК

6 Вариант

Прием 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
РАГУ 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 прием пищи:	870	26,88	29,12	112,18	814,45	Сборник рецептов или ТТК


 Руководитель МОУ СШ № 6
 А.С. Мускатерова

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

Учитель ШУС ШИ 176
 Школа № 18 Волгоградского областного государственного учреждения «Центр образования и дополнительного образования детей г. Волгограда»

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
7 Вариант						
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или ТТК
РАСОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250					Сборник рецептур или ТТК
КОГЛЕТА РЫБНАЯ (мятая)	100					Сборник рецептур или ТТК
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	180					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	930	30,80	26,20	122,48	830,47	Сборник рецептур или ТТК
8 Вариант						
Обед						
Принем пищи, наименование блюда		Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
						Технологическая документация
Обед						
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	100					Сборник рецептур или ТТК
СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	230					Сборник рецептур или ТТК
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	870	25,70	26,52	123,92	793,60	Сборник рецептур или ТТК
9 Вариант						
Обед						
Принем пищи, наименование блюда		Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
						Технологическая документация
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					Сборник рецептур или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	840	30,8	30,40	115,78	842,98	Сборник рецептур или ТТК

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



Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ								
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	100					Сборник рецептов или ТТК		
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250					Сборник рецептов или ТТК		
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	250					Сборник рецептов или ТТК		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200					Сборник рецептов или ТТК		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК		
Итого за прием пищи:	850	33,09	29,06	118,78	830,80	Сборник рецептов или ТТК		
11 Вариант								
Принем пищи, наименование блюда		Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ								
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	100					Сборник рецептов или ТТК		
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	250					Сборник рецептов или ТТК		
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200					Сборник рецептов или ТТК		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК		
Итого за прием пищи:	60					Сборник рецептов или ТТК		
12 Вариант								
Принем пищи, наименование блюда		Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ								
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	100					Сборник рецептов или ТТК		
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250					Сборник рецептов или ТТК		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептов или ТТК		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200					Сборник рецептов или ТТК		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60					Сборник рецептов или ТТК		
Итого за прием пищи:	60					Сборник рецептов или ТТК		
Итого по примерному меню		29,68	33,48	128,88	917,55			

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	346,49	359,22	1419,53	10127,74
Среднее значение за период	28,87	29,94	118,29	843,98
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	