



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

1 Вариант

Прием 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
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	550	21,22	24,10	81,38	615,91	
2 Вариант						
Завтрак						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептов или ТТК
ПРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	550	17,50	17,50	80,55	546,93	

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
БЛЮДО С ТВОРОГОМ (запеканки, каши молочные, вареники и т.д.)	250					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/10/5					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	550	20,63	17,50	91,05	608,48	



Сборник рецептов
 МОУ г.Волгограда
 12.12.2018

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

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
4 Вариант							
Завтрак							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ		100				Сборник рецептов или ТТК	
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ		200				Сборник рецептов или ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ		200				Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ		50				Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:		550	20,93	24,20	80,71	614,98	
5 Вариант							
Завтрак							
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
БИТОЧКИ НЕЖНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ		100/30					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ		50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:		560	23,07	24,20	92,89	699,03	
6 Вариант							
Завтрак							
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ		250					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ		30/20					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ		200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ		50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:		550	18,53	18,20	100,20	569,23	

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

7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КОГУЛЕТА НЕЖНАЯ	100					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	550	23,08	23,18	99,74	684,97	

8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	250					Сборник рецептов или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	65					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	695	17,10	18,45	93,30	571,70	

9 Вариант

Прием 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
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	550	17,26	18,10	85,88	564,71	

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 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		
Завтрак						
КОГУЛТА РЫБНАЯ (минтай)	100					Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	550	22,88	24,18	100,54	713,97	
11 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда						
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	250					Сборник рецептур или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, драчена и т.д.)	1шт					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	564	22,55	24,10	77,85	554,83	

Прием пищи, 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 рецептур или ТТК
РАГУ ИЗ ПИЦЦЫ	200					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	65					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	565	21,56	22,65	74,06	607,35	

Итого	б	ж	уг	ккал	Итого по примерному меню		
					б	ж	уг
Итого за период	246,31	256,36	1 058,15	7 352,09			
Среднее значение за период	20,53	21,36	88,18	612,67			
Соотношение пищевых веществ	1	1	4				