

Согласовано
 Директор МОУ ШШ № 125
 [Подпись]

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

Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
СВЕКЛА С МАСЛОМ	100					Сборник рецептов или ГТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					Сборник рецептов или ГТК
БИТОЧКИ НЕЖНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/30					Сборник рецептов или ГТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180					Сборник рецептов или ГТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ГТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептов или ГТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептов или ГТК
Итого за прием пищи:	930	32,86	33,76	129,17	980,29	Сборник рецептов или ГТК

2 Вариант

Применение, 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 ГТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					Сборник рецептов или ГТК
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200					Сборник рецептов или ГТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ГТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	45					Сборник рецептов или ГТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептов или ГТК
Итого за прием пищи:	835	25,98	29,43	109,1	812,38	Сборник рецептов или ГТК

3 Вариант

Применение, 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 ГТК
СУП С КРУПНОЙ (рисовый)	250					Сборник рецептов или ГТК
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	200					Сборник рецептов или ГТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептов или ГТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептов или ГТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептов или ГТК
Итого за прием пищи:	870	28,60	30,72	118,72	868,00	Сборник рецептов или ГТК



Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) 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		
Обед						
СВЕКЛА С МАСЛОМ	100					Сборник рецептов или ТТК
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250					Сборник рецептов или ТТК
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 В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	910	26,92	29,28	120,01	857,22	

5 Вариант

Принем 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
ПЛОВ ИЗ ПШЕНИЦЫ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	860	27,18	29,12	111,42	807,91	

6 Вариант

Принем 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 КРУТОЙ (рисовая)	250					Сборник рецептов или ТТК
РАГУ ИЗ ПШЕНИЦЫ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	870	26,88	29,12	112,18	814,45	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) 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		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептов или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТА РЫБНАЯ (минтай)	100					Сборник рецептов или ТТК
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	930	30,90	27,70	123,08	842,97	Сборник рецептов или ТТК

8 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 МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250					Сборник рецептов или ТТК
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	870	25,70	26,52	123,92	793,60	Сборник рецептов или ТТК

9 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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					Сборник рецептов или ТТК
ПИЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛЕМОНОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	840	30,84	30,40	115,78	842,98	Сборник рецептов или ТТК

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

10 Вариант

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					Сборник рецептов или ГТК
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250					Сборник рецептов или ГТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ГТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептов или ГТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептов или ГТК
Итого за прием пищи:	850	33,09	29,06	118,78	830,80	Сборник рецептов или ГТК

11 Вариант

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250					Сборник рецептов или ГТК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200					Сборник рецептов или ГТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ГТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов или ГТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептов или ГТК
Итого за прием пищи:	860	27,98	28,22	109,12	787,11	Сборник рецептов или ГТК

12 Вариант

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250					Сборник рецептов или ГТК
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200					Сборник рецептов или ГТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептов или ГТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептов или ГТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептов или ГТК
Итого за прием пищи:	870	29,68	33,8	128,88	917,55	Сборник рецептов или ГТК
Итого по ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ						
Итого за период	6	346,61	357,25	1 420,12	10 155,26	ккал
Среднее значение за период	1	28,88	29,77	118,34	846,27	ккал
Соотношение пищевых веществ	1	1	1	4		