

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обедаы)
Обучающегося возрастной группы 7-11 лет МОУ №81 Волгограда
(Цхай Леонида)**

УТВЕРЖДАЮ:

Региональный руководитель г.Волгограда

Н.В.Щеголькова

« _____ » _____ 202_г.



СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного учреждения №

« _____ » _____ 202_г.

Меню (Обеды) для обеспечения горячим питанием Цхай Леонида обучающегося в МОУ № 81

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Обед | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 60 | | | | | б/н |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) | 200 | | | | | № 139 |
| КОТЛЕТА НАТУРАЛЬНАЯ ИЗ ФИЛЕ (без панировки) | 75 | | | | | № 451 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) | 150 | | | | | № 498 |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ | 200 | | | | | № 685 |
| Итого за прием пищи: | 685 | 27.59 | 33.49 | 92.78 | 707.17 | |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Обед | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 60 | | | | | б/н |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 200 | | | | | № 47 |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ФАРШЕМ КУРИНЫМ | 150 | | | | | № 495 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | | | № 685 |
| Итого за прием пищи: | 610 | 22.29 | 15.05 | 48.11 | 413.69 | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Обед | | | | | | |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ | 60 | | | | | |
| СУП С КРУПОЙ (рисовая) | 200 | | | | | № 1.4 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ | 150 | | | | | № 416 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | | | | | № 393Д |
| Итого за прием пищи: | 610 | 16.21 | 24.13 | 65.89 | 547.55 | |

Меню (Обеды) для обеспечения горячим питанием Цхай Леонида обучающегося в МОУ № 81

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Обед | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 60 | | | | | б/н |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (без перловки) | 200 | | | | | №131 |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (без муки и томата) | 90 | | | | | № 462 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) | 150 | | | | | № 498 |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ | 200 | | | | | № 392Д |
| Итого за прием пищи: | 700 | 14.10 | 23.29 | 91.87 | 634.67 | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-----------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Обед | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 60 | | | | | б/н |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 200 | | | | | № 47 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ без томатной пасты | 150 | | | | | № 67 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | | | № 372 |
| Итого за прием пищи: | 610 | 27.31 | 12.14 | 60.60 | 464.03 | |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Обед | | | | | | |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ | 60 | | | | | |
| СУП С КРУПОЙ (рисовая) | 200 | | | | | № 138 |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ без муки | 160 | | | | | №66 |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ | 200 | | | | | № 392Д |
| Итого за прием пищи: | 620 | 19.37 | 10.19 | 73.36 | 475.67 | |

Меню (Обеды) для обеспечения горячим питанием Цхай Леонида обучающегося в МОУ № 81

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Обед | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 60 | | | | | б/н |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | | | | | № 131 |
| РЫБА С ОВОЩАМИ | 100 | | | | | № 249 |
| КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ | 150 | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | | | | | № 393Д |
| Итого за прием пищи: | 710 | 21.60 | 11.08 | 42.52 | 361.34 | |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Обед | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 60 | | | | | б/н |
| СУП ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 200 | | | | | № 118 |
| ГРЕЧКА ПО КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ | 150 | | | | | № 462 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | | | № 685 |
| Итого за прием пищи: | 610 | 13.86 | 26.26 | 93.18 | 676.08 | |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Обед | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 60 | | | | | б/н |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) | 200 | | | | | № 139 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ без томатной пасты | 150 | | | | | № 66 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | | | | | № 372 |
| Итого за прием пищи: | 610 | 19.30 | 5.29 | 60.85 | 373.91 | |

Меню (Обеды) для обеспечения горячим питанием Цхай Леонида обучающегося в МОУ № 81

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-----------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Обед | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 60 | | | | | б/н |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 200 | | | | | № 47 |
| ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ БЕЗ МУКИ | 75 | | | | | № 451 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) | 150 | | | | | № 498 |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ | 200 | | | | | № 392Д |
| Итого за прием пищи: | 700 | 24.65 | 36.23 | 83.24 | 682.22 | |

11 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Обед | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 60 | | | | | б/н |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (без перловки) | 200 | | | | | № 110 |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ без муки | 150 | | | | | № 67 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | | | № 685 |
| Итого за прием пищи: | 610 | 31.10 | 14.03 | 54.21 | 466.11 | |

12 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Обед | | | | | | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 60 | | | | | б/н |
| СУП ВЕГЕТАРИАНСКИЙ | 200 | | | | | № 131 |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ФАРШЕМ КУРИНЫМ | 150 | | | | | № 489 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | | | | | № 393Д |
| Итого за прием пищи: | 610 | 17.61 | 16.97 | 47.54 | 447.87 | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| | | | | |
|--------------|----------|----------|-----------|-------------|
| Итого | б | ж | уг | ккал |
|--------------|----------|----------|-----------|-------------|

Меню (Обеды) для обеспечения горячим питанием Цхай Леонида обучающегося в МОУ № 81

| | | | | |
|-----------------------------|--------|--------|--------|----------|
| Итого за период | 254.99 | 228.15 | 814.15 | 6,250.31 |
| Среднее значение за период | 21.25 | 19.01 | 67.85 | |
| Соотношение пищевых веществ | 1 | 1 | 4 | |