

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ  
г.Волгограда -9 СТОЛ**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА БЕЗ МАСЛА БЕЗ САХАРА	200					№ 302
ЯБЛОКО ПЕЧЕНОЕ	100					№ 617
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200					№ 685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>11,25</b>	<b>9,67</b>	<b>81,32</b>	<b>473,60</b>	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					№27
ПЛОВ ПЕРЛОВЫЙ ИЗ ПТИЦЫ	150					№ 492
ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>29,91</b>	<b>8,65</b>	<b>50,34</b>	<b>411,63</b>	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КОТЛЕТА КУРИНАЯ РУБЛЕННАЯ	90					№ 489
КАША ГРЕНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	150					№ 498
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 393Д
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>24,20</b>	<b>16,67</b>	<b>62,86</b>	<b>507,93</b>	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда -9 СТОЛ

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г		
Завтрак					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ БЕЗ МАСЛА БЕЗ САХАРА	200				№ 257
СЫР ПОРЦИОННЫЙ	15				№ 7
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40				№ 213
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200				№ 685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>19,61</b>	<b>14,27</b>	<b>59,92</b>	<b>461,69</b>

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г		
Завтрак					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)	60				№ 27
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100				№ 70
КАША ГРЕНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	150				№ 498
ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ	200				№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>31,96</b>	<b>18,50</b>	<b>61,56</b>	<b>545,62</b>

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г		
Завтрак					
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ 140/10	150				№ 284
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200				№ 393Д
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>31,70</b>	<b>27,22</b>	<b>61,27</b>	<b>629,32</b>

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда -9 СТОЛ

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г		
Завтрак					
КАША вязкая молочная из риса и пшена дружба без масла без сахара	200				№ 302
Сыр порционный	15				№ 7
Яйцо вареное	40				№ 213
Чай без сахара	200				№ 685
Хлеб ржаной	50				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>19,70</b>	<b>18,31</b>	<b>60,19</b>	<b>510,54</b>

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г		
Завтрак					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100				
Плов перловый из птицы	150				№ 67
Чай без сахара с лимоном	200				№ 393
Хлеб ржаной	50				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>29,91</b>	<b>8,65</b>	<b>50,34</b>	<b>411,63</b>

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г		
Завтрак					
КОТЛЕТА куриная рубленая	70				№ 489
КАША гречневая вязкая (гарнир)	150				№ 498
Чай каркаде без сахара	200				№ 393Д
Хлеб ржаной	30				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>24,20</b>	<b>16,67</b>	<b>62,86</b>	<b>507,93</b>



Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда -9 СТОЛ

10 день.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЯБЛОКО ПЕЧЕНОЕ	100					№617
ГОЛУБИЦЫ ЛЕНИВЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	170					№ 75
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200					№ 685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>7,79</b>	<b>6,78</b>	<b>53,76</b>	<b>323,41</b>	

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					
КОТЛЕТА РЫБНАЯ (минтай)	90					№ 388
КАША ГРЕНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	150					№ 498
ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>26,66</b>	<b>16,59</b>	<b>64,77</b>	<b>551,09</b>	

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ СО СМЕТАНОЙ	200/25					№ 315
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					№ 393Д
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>18,26</b>	<b>13,05</b>	<b>95,00</b>	<b>585,07</b>	

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	245,24	175,03	754,19	5 919,46
Среднее значение за период	20,44	14,59	62,85	493,29
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда-9 СТОЛ

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					№ 27
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200					№ 139
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЕЛЕННЫЕ	75					№ 451
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ (ГАРНИР)	150					№ 498
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>30,80</b>	<b>34,34</b>	<b>91,10</b>	<b>837,58</b>	

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					№ 27
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200					№ 47
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50					№ 495
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗАЯ (ГАРНИР)	150					№ 6.19
ЧАЙ С САХАРОМ	200					№ 685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>25,29</b>	<b>16,42</b>	<b>50,47</b>	<b>461,63</b>	

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 КРЕСТЬЯНСКИЙ С ПШЕНОМ	200					№ 1.14
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	50					№ 416
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150					№ 132



Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда-9 СТОЛ

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					№ 27
РАССОЛЬНИК-ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200					№ 131
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90					№ 462
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	150					№ 498
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>27,56</b>	<b>26,75</b>	<b>94,16</b>	<b>739,98</b>	

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					№ 27
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200					№ 47
ПЛОД ПЕРЛОВЫЙ ИЗ ПТИЦЫ	150					№ 67
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					№ 372
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>675</b>	<b>23,95</b>	<b>24,84</b>	<b>96,53</b>	<b>640,14</b>	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60					№ 27
СУП С КРУПОЙ (рисовая)	200					№ 138
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	160					№ 66
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 392

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда-9 СТОЛ

ХЛЕБ РЖАНОЙ	60				
Итого за прием пищи:	780	24,47	12,17	83,89	573,16



Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обед) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда-9 СТОЛ

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					№ 27
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200					№ 131
РЫБА В ОМЛЕТЕ	100					№ 249
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100					№
ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>27,39</b>	<b>152,06</b>	<b>55,38</b>	<b>542,67</b>	

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					№ 27
СУП ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200					№ 118
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (без томата)	90					№ 462
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ТАРНИР)	150					№ 498
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200					№ 685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>27,32</b>	<b>30,16</b>	<b>95,25</b>	<b>778,24</b>	

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					№ 27
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200					№ 139
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	160					№ 66



Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г. Волгограда-9 СТОЛ

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					№ 27
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200					№ 47
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	90					№ 451
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	150					№ 498
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 392
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>25,96</b>	<b>36,37</b>	<b>72,99</b>	<b>759,59</b>	

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					№
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200					№ 110
ПЛОВ ПЕРЛОВЫЙ ИЗ ПТИЦЫ	150					№ 67
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200					№ 685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>36,02</b>	<b>16,01</b>	<b>64,74</b>	<b>561,63</b>	

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					№
СУП ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	200					№ 130
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90					№ 489
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	150					№

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда-9 СТОЛ

№ 393
-------

ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ	200						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60						
Итого за прием пищи:	760	22,83	36,46	76,01	659,91		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккслп
Итого за период	318,54	420,32	952,22	7 760,07
Среднее значение за период	26,55	35,03	79,35	646,67
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	