

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрак) обучающихся возрастной группы 12-18 лет (9-СТОЛ) МОУ г.Волгограда

1 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	250				№ 302
ЯБЛОКО ПЕЧЕНОЕ	150				№ 617
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200				№ 685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	65				
Итого за прием пищи:	665	14,29	12,19	108,03	621,06

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г		
Завтрак					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100				№ 27
ПЛОВ ПЕРЛОВЫЙ ИЗ ПТИЦЫ	200				№ 492
ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ	200				№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60				
Итого за прием пищи:	560	38,18	10,78	59,01	459,50

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г		
Завтрак					
КОТЛЕТА КУРИНАЯ РУБЛЕНАЯ	100				№ 489
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180				№ 498
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200				№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60				
Итого за прием пищи:	540	29,96	19,96	84,83	664,70

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет (9-СТОЛ) МОУ г.Волгограда

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША вязкая молочная рисовая с маслом	250					№ 257
Сыр порционный	15					№ 7
Яйцо вареное	40					№ 213
Чай без сахара	200					№ 685
Хлеб ржаной	60					
Итого за прием пищи:	565	21,04	15,13	68,44	509,04	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					№ 27
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ	120					№ 498
КАША гречневая вязкая (гарнир)	180					№ 498
Чай без сахара с лимоном	200					№ 393
Хлеб ржаной	50					
Итого за прием пищи:	650	39,37	22,55	79,20	695,89	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОМЛЕТ С ЗЕЛеным ГОРОШКОМ 230/20	250					№ 284
Чай каркаде без сахара	200					№ 393
Хлеб ржаной	50					
Итого за прием пищи:	500	44,02	38,22	78,42	778,84	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА БЕЗ МАСЛА БЕЗ САХАРА	250					№ 302
СЫР ПОРЦИОННЫЙ	15					№ 7
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40					№ 213
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200					№ 685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	65					
Итого за прием пищи:	520	22,59	20,75	76,25	612,05	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					№ 27
ПЛОВ ПЕРЛОВЫЙ ИЗ ПТИЦЫ	200					№ 67
ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
Итого за прием пищи:	550	38,18	10,78	59,01	459,50	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КОТЛЕТА КУРИНАЯ РУБЛЕНАЯ	100					№ 489
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					№ 498
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
Итого за прием пищи:	520	28,26	19,33	76,33	612,90	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет (9-СТОЛ) МОУ г.Волгограда

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					№ 27
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	200					№ 75
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200					№ 685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	65					
Итого за прием пищи:	565	8,83	8,31	67,70	398,91	

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					№ 27
КОТЛЕТА РЫБНАЯ (минтай)	100					№ 388
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					№ 498
ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
Итого за прием пищи:	620	31,26	19,19	79,36	665,68	

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	220/30					№ 315
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
Итого за прием пищи:	480	19,82	14,32	110,20	635,47	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	335,80	211,51	946,78	7 113,54

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет (9-
СТОЛ) МОУ г.Волгограда

Среднее значение за период	27,98	17,63	78,90	592,79
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) (9-стол)обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г.Волгограда

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					№ 27
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					№ 139
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	100					№ 451
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					№ 498
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
Итого за прием пищи:	870	37,85	44,15	106,80	995,97	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (помидоры)	100					№ 27
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					№ 47
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80					№ 495
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					№ 6.19
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200					№ 685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45					
Итого за прием пищи:	855	36,13	21,77	57,23	587,93	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100					№
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ПШЕНОМ	250					№ 114
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	100					№ 416
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180					№ 132
ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ	200					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60					393

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) (9-стол)обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г.Волгограда

Итого за прием пищи:	890	31,97	37,39	77,04	781,71
----------------------	-----	-------	-------	-------	--------

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) (9-стол) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г.Волгограда

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец)	100					№ 27
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250					№ 131
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100					№ 462
КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					№ 498
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60					
Итого за прием пищи:	890	33,11	31,38	119,46	912,13	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (помидоры)	100					№ 27
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					№ 47
ПЛОВ ПЕРЛОВЫЙ ИЗ ПТИЦЫ	200					№ 67
КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200					№ 631
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55					
Итого за прием пищи:	805	40,91	17,53	107,33	691,29	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100					№ 138
СУП С КРУПНОЙ (рисовая)	250					№ 66
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	160					№ 392
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60					
Итого за прием пищи:	770	27,21	17,03	71,52	642,33	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) (9-стол) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г. Волгограда

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец)	100					№ 27
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250					№ 131
РЫБА В ОМЛЕТЕ	100					№ 249
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С М/Р	150					№
ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
Итого за прием пищи:	850	31,09	231,50	76,14	845,13	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (помидор)	100					№ 27
СУП ОВОШНОЙ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	250					№ 118
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100					№ 462
КАША РЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					№ 498
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200					№ 685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
Итого за прием пищи:	880	32,34	36,90	119,40	919,19	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец)	100					№ 27
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					№ 139
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200					№ 66
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200					№ 372
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60					

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) (9-стол) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г.Волгограда

Итого за прием пищи:	810	26,05	8,67	104,19	614,74
----------------------	-----	-------	------	--------	--------

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) (9-стол) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г. Волгограда

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (помидор)	100					№ 27
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					№ 47
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	100					№ 451
КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗКА (Г АРНИР)	180					№ 498
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 392
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
Итого за прием пищи:	870	33,24	47,15	90,92	829,15	

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец)	100					№ 27
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250					№ 110
ПЛОВ ПЕРЛОВЫЙ ИЗ ПТИЦЫ	200					№ 67
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200					№ 685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60					
Итого за прием пищи:	810	46,01	20,06	51,90	685,42	

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (помидор)	100					№ 27
СУП ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	250					№ 130
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100					№ 489
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180					№
ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60					
Итого за прием пищи:	890	25,04	24,67	77,30	645,39	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) (9-стол) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г.Волгограда

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	400,95	538,20	1 059,29	9 150,38
Среднее значение за период	33,41	44,85	88,27	762,53
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	