

# 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) Обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда(9-стол)

УТВЕРЖДАЮ:

Региональный руководитель г.Волгограда

Н.В.Щеголькова

« 09 » января 2025 г.



СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного учреждения №

Центрального  
Директор МОУ СШ № 19 района Волгограда

С. У. Сорокин

« 09 » января 2025 г.



**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) 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	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
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					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>	<b>14.29</b>	<b>12.19</b>	<b>108.03</b>	<b>621.06</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	200					№ 492
ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>38.18</b>	<b>10.78</b>	<b>59.01</b>	<b>459.50</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 РУБЛЕНАЯ	100					№ 489
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					№ 498
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>29.96</b>	<b>19.96</b>	<b>84.83</b>	<b>664.70</b>	

**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		
<b>Завтрак</b>						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	250					№ 257
СЫР ПОРЦИОННЫЙ	15					№ 7
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40					№ 213
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200					№ 685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>21.04</b>	<b>15.13</b>	<b>68.44</b>	<b>509.04</b>	

**5 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
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ	120					№ 498
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					№ 498
ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>39.37</b>	<b>22.55</b>	<b>79.20</b>	<b>695.89</b>	

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 230/20	250					№ 284
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>44.02</b>	<b>38.22</b>	<b>78.42</b>	<b>778.84</b>	

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

7 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	250					№ 302
СЫР ПОРЦИОННЫЙ	15					№ 7
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40					№ 213
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200					№ 685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	65					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>22.59</b>	<b>20.75</b>	<b>76.25</b>	<b>612.05</b>	

8 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	200					№ 67
ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>38.18</b>	<b>10.78</b>	<b>59.01</b>	<b>459.50</b>	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КОТЛЕТА КУРИНАЯ РУБЛЕНАЯ	100					№ 489
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					№ 498
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>28.26</b>	<b>19.33</b>	<b>76.33</b>	<b>612.90</b>	

**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		
<b>Завтрак</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					№ 27
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	200					№ 75
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200					№ 685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	65					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>8.83</b>	<b>8.31</b>	<b>67.70</b>	<b>398.91</b>	

**11 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
КОТЛЕТА РЫБНАЯ (минтай)	100					№ 388
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					№ 498
ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>31.26</b>	<b>19.19</b>	<b>79.36</b>	<b>665.68</b>	

**12 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ СО СМЕТАНОЙ	220/30					№ 315
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>19.82</b>	<b>14.32</b>	<b>110.20</b>	<b>635.47</b>	

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	б	ж	уг	ккал
<b>Итого за период</b>	<b>335.80</b>	<b>211.51</b>	<b>946.78</b>	<b>7 113.54</b>

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

<b>Среднее значение за период</b>	<b>27.98</b>	<b>17.63</b>	<b>78.90</b>	<b>592.79</b>
<b>Соотношение пищевых веществ</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	