



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

1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептов или ТТК
ШОК ИЗ ПИЦЦЫ	200					
ЧАЙ С САХАРОМ	200					
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	200					
Итого за прием пищи:	50					Сборник рецептов или ТТК
	550	21,22	24,10	81,38	615,91	Сборник рецептов или ТТК
2 Вариант						

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	Завтрак					
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИШЕ КУРИНЫМ	100					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	50					Сборник рецептов или ТТК
	550	17,50	17,50	80,55	546,93	Сборник рецептов или ТТК
3. Вариант						

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
БЛЮДО С ТВОРОГОМ (запеканки, каши молочные, вареники и т.д.)	250					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ						Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И КАКАО	35/10/5					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	550	20,63	17,50	91,05	608,48	Сборник рецептов или ТТК

Средняя школа № 130
Сборник рецептов или ТТК
12.18.12

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

4 Вариант									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептов или ТТК			
ПШОВ ИЗ ПШЕНИЦЫ	200					Сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	550	20,93	24,20	80,71	614,98	Сборник рецептов или ТТК			
5 Вариант									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
БИТОЧКИ НЕЖИРНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/30					Сборник рецептов или ТТК			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180					Сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	560	23,07	24,20	92,89	699,03	Сборник рецептов или ТТК			
6 Вариант									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	250					Сборник рецептов или ТТК			
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/20					Сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	550	18,53	18,20	100,20	569,23	Сборник рецептов или ТТК			

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

7 Вариант									
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак									
КОТЛЕТА НЕЖНАЯ		100					Сборник рецептов или ТТК		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		180					Сборник рецептов или ТТК		
ЧАЙ С САХАРОМ		200					Сборник рецептов или ТТК		
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ		70					Сборник рецептов или ТТК		
Итого за прием пищи:		550	23,08	23,18	99,74	684,97	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				
Завтрак									
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ		250					Сборник рецептов или ТТК		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		180					Сборник рецептов или ТТК		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200					Сборник рецептов или ТТК		
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ		65					Сборник рецептов или ТТК		
Итого за прием пищи:		695	17,10	18,45	93,30	571,70	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				
Завтрак									
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ		100					Сборник рецептов или ТТК		
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ		200					Сборник рецептов или ТТК		
ЧАЙ С САХАРОМ И КАКАО		200					Сборник рецептов или ТТК		
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ		50					Сборник рецептов или ТТК		
Итого за прием пищи:		550	17,26	18,10	85,88	564,71	Сборник рецептов или ТТК		

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

10 Вариант

10 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КОТЛЕТА РЫБНАЯ (минтай)	100					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180					
ЧАЙ С САХАРОМ	200					
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					
Итого за прием пищи:	550	22,88	24,18	100,54	713,97	Сборник рецептов или ТТК
II Вариант						

11 Вариант

		11 Вариант		100,54	713,97	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	250					Сборник рецептов или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйцо вареное, омлет, дратена и т.д.)	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	564	22,55	24,10	77,85	554,83	
12 Вариант						

12 Вариант

		12. Вариант		24,10		11,85		554,93	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	Завтрак						Сборник рецептов или ТТК		
РАГУ ИЗ ПИЩЕВЫХ		100				Сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ		200							
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ		200							
Итого за прием пищи:	65				Сборник рецептов или ТТК				
Итого по примерному меню		565	21,56	22,65	74,06	607,35	Сборник рецептов или ТТК		
Итого									
Итого за период		6	ж	уг	ккал				
Среднее значение за период		246,31	256,36	1 058,15	7 352,09				
Соотношение пищевых веществ		20,53	21,36	88,18	612,67				
		1	1	4					

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	6	ж	уг	ккал
Итого за период	246,31	256,36	1 058,15	7 352,09
Среднее значение за период	20,53	21,36	88,18	612,67
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	