

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Боготрога

4 Вариант									
Примечание, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Обед									
СВЕЖАЯ С МАСЛОМ		60					Сборник рецептов или ТТК		
РАССОЛЕНКА ЛЕНИНГРАДСКИЙ		200					Сборник рецептов или ТТК		
КОШЕЛКА НЕЖНАЯ		90					Сборник рецептов или ТТК		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		150					Сборник рецептов или ТТК		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЦУКАДЕ		200					Сборник рецептов или ТТК		
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ		30					Сборник рецептов или ТТК		
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ		30					Сборник рецептов или ТТК		
Итого за прием пищи:		760	22,25	25,56	98,20		697,95		
5 Вариант									
Примечание, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Обед									
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ		60					Сборник рецептов или ТТК		
Пюре из свежих картофеля		200					Сборник рецептов или ТТК		
ЧАЙ С САХАРОМ		150					Сборник рецептов или ТТК		
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ		200					Сборник рецептов или ТТК		
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ		55					Сборник рецептов или ТТК		
Итого за прием пищи:		720	22,42	23,21	97,07		674,02		
6 Вариант									
Примечание, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Обед									
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ		60					Сборник рецептов или ТТК		
СУП С КРУПНОЙ (рисовый)		200					Сборник рецептов или ТТК		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЦУКАДОМ		150					Сборник рецептов или ТТК		
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ		200					Сборник рецептов или ТТК		
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ		60					Сборник рецептов или ТТК		
Итого за прием пищи:		730	22,37	22,58	99,11		691,10		

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

Прем пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ		60					
БОРН С КАЛУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ		200					
КОШЕТА РЫБНАЯ (минтай)		90					
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ		150					
ЧАЙ С САХАРОМ КАКАДЕ		200					
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ		30					
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ		60					
Итого за прием пищи:		790	26,68	24,22	108,54	740,05	Сборник рецептов или ТТК Сборник рецептов или ТТК Сборник рецептов или ТТК Сборник рецептов или ТТК Сборник рецептов или ТТК
8 Вариант							
Прем пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ		60					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		200					
ПРЕЖА ПО-КУЛЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИЦЫ		150					
ЧАЙ С САХАРОМ		200					
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ		60					
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ		60					
Итого за прием пищи:		730	22,12	22,56	111,78	686,50	Сборник рецептов или ТТК Сборник рецептов или ТТК Сборник рецептов или ТТК Сборник рецептов или ТТК Сборник рецептов или ТТК
9 Вариант							
Прем пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ		60					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОРЬОВЫМИ (ГОРОХ)		200					
ШОУ ИЗ ПИТИИ		150					
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛМОНОМ		200					
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ		40					
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ		50					
Итого за прием пищи:		700	25,31	24,62	95,61	691,33	Сборник рецептов или ТТК Сборник рецептов или ТТК Сборник рецептов или ТТК Сборник рецептов или ТТК Сборник рецептов или ТТК

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

10 Вариант

Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ПЕРЕМЕШЕННИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И КАРАМЕЛЬ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	710	28,24	22,92	100,28	687,90	Сборник рецептов или ТТК

13 Вспомогательный

11 Вариант

Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК
РАСОУЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200					Сборник рецептов или ТТК
ПТИЦА ПУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	710	23,62	22,52	102,52	680,65	Сборник рецептов или ТТК

12 Вариант

12 Вариант

Продукты, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК Сборник рецептов или ТТК Сборник рецептов или ТТК Сборник рецептов или ТТК Сборник рецептов или ТТК Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200					
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150					
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					
Итого за прием пищи:	730	23,99	26,36	113,27	768,80	
ИТОГО ПО ПЕРИОДУ МЕНЮ						
Итого		5	26	27	113,27	
Итого за период		290,13	238,45	1241,99	8561,75	
Среднее значение за период		24,18	24,04	103,50	713,48	
Среднее значение за период		1	1	4		