

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Ворошиловского района
№ 09.01.2009
СШ № 10
И.И. А.А.
МБОУ СШ № 10
г. Железнодорожный
Д.А.

Упрям пиши, наименование бьюда

2. Выводы

3 Бағзы

Ober

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения гурьчим питанием (обез) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г. Боготрада

4 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обез						
СВЕТЛА С МАСЛОМ	100					Сборник рецептов или ТТК
РАСОСЫНЬНИК ЛЕЧЕНИИ РАЛСКИДИ	250					Сборник рецептов или ТТК
КОШЕЛН НЕЖИНА	100					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРЕННЫЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРАШЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за пример пищи:	910	26,92	29,28	120,01	857,22	Сборник рецептов или ТТК

5 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обез						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептов или ТТК
ЛИН ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					Сборник рецептов или ТТК
ПРОБ ИЗ ПИЩИ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептов или ТТК
Итого за пример пищи:	860	27,18	29,12	111,42	807,91	

6 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обеза						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептов или ТТК
СУП С КРЕПКОЙ (рыбная)	250					Сборник рецептов или ТТК
РАУ ИЗ ПИЩИ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ДИМОНОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептов или ТТК
Итого за пример пищи:	870	26,88	29,12	112,18	814,45	Сборник рецептов или ТТК

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

7 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептов или ТТК
БОРЩ С КАЛУСКОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250					Сборник рецептов или ТТК
КОПЕЦА РЫБНАЯ (мидий)	100					Сборник рецептов или ТТК
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	930	58,90	22,70	123,08	842,97	Сборник рецептов или ТТК

8 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОНИКАМИ И РЕДИСЫМИ	250					Сборник рецептов или ТТК
ГРЕЧКА ПО-КУЛЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	870	25,70	26,52	123,92	793,60	Сборник рецептов или ТТК

9 Вариант

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОРОВИНЫМИ (ГОРОХ)	250					Сборник рецептов или ТТК
ПРОВ ИЗ ПИЩИ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛЕМОНОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	840	30,84	38,40	115,78	842,98	Сборник рецептов или ТТК

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

10 Вариант									
Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Обед									
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ		100				Сборник рецептов или ТК			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					Сборник рецептов или ТК			
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250					Сборник рецептов или ТК			
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТК			
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептов или ТК			
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептов или ТК			
Итого за прием пищи:	850	53,09	29,06	118,78	839,80	Сборник рецептов или ТК			
11 Вариант									
Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Обед									
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ		100				Сборник рецептов или ТК			
РАСОУВЯЖЕН ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250					Сборник рецептов или ТК			
ПЕЛЬМ. ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200					Сборник рецептов или ТК			
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТК			
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТК			
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов или ТК			
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептов или ТК			
Итого за прием пищи:	860	27,98	28,22	109,12	787,11	Сборник рецептов или ТК			
12 Вариант									
Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Обед									
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ		100				Сборник рецептов или ТК			
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250					Сборник рецептов или ТК			
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200					Сборник рецептов или ТК			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептов или ТК			
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТК			
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептов или ТК			
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептов или ТК			
Итого за прием пищи:	870	29,68	33,8	128,88	917,55	Сборник рецептов или ТК			
ИТОГО ПО ПРЕДПРИЯТИЮ МЕНЮ									
Итого		6	ж	уф	ккал				
Итого за период		346,61	857,25	1 420,12	10 155,26				
Среднее значение за период		28,88	29,77	118,34	846,27				
Соотношение пищевых веществ		1	1	4					