

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

1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
СВЕКЛА С МАСЛОМ	60					Сборник рецептур или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200					Сборник рецептур или ТТК
БИТОЧКИ НЕЖНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90/30					Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	800	27,54	28,64	112,14	823,98	

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептур или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	710	21,99	22,58	98,85	693,07	

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептур или ТТК
СУП С КРУПОЙ (рисовая)	200					Сборник рецептур или ТТК
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	730	23,60	23,58	104,62	727,00	

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
СВЕКЛА С МАСЛОМ	60					Сборник рецептур или ТТК
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200					Сборник рецептур или ТТК
КОТЛЕТА НЕЖНАЯ	90					Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	760	22,25	25,56	98,20	697,95	

5 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептур или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептур или ТТК

ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	55					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

Прием пищи, 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 КРУПОЙ (рисовая)	200					Сборник рецептов или ТТК
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	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:	730	22,37	22,58	99,11	691,10	

7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептур или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200					Сборник рецептур или ТТК
КОТЛЕТА РЫБНАЯ (минтай)	90					Сборник рецептур или ТТК
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	30					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	790	26,68	24,22	108,54	740,05	

8 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептур или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200					Сборник рецептур или ТТК
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептур или ТТК

Итого за прием пищи:	730	22,12	22,56	111,78	686,50	
----------------------	-----	-------	-------	--------	--------	--

9 Вариант

Прием пищи, 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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	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:	700	25,31	24,62	95,61	691,33	

10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептур или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200					Сборник рецептур или ТТК

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептур или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200					Сборник рецептур или ТТК
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	730	23,99	26,36	113,27	768,80	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	290,13	288,45	1 241,99	8 561,75
Среднее значение за период	24,18	24,04	103,50	713,48
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

Документ подписан электронной подписью

 12.01.2025 15:53:01	Пользователь: ИВАНОВА ИРИНА ВАЛЕНТИНОВНА, ДИРЕКТОР Сертификат: 024279990011b289a74c85de08e12d3b03 Выдан: Федеральная налоговая служба Период действия сертификата: с 22.10.2024 по 22.01.2026	ООО "ВЕНЕРА"
 13.01.2025 09:01:00	Пользователь: Ляпина Елена Юрьевна, директор Сертификат: 259c9c91200ae7c5a183dc0415273759 Выдан: Федеральное казначейство Период действия сертификата: с 19.08.2024 по 12.11.2025	МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ГИМНАЗИЯ № 15 СОВЕТСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА"