

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда- платные) Обучающихся МОУ Волгограда

УТВЕРЖДАЮ:

Региональный руководитель г.Волгограда

Е.С. Прокудина

« 1 » 2025 г.



СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного учреждения № 84

С.В. Демченко

09 2025 г.



Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды ПЛАТНЫЕ) обучающихся МОУ г.Волгограда

1 Вариант

1 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
КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	90					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	80					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	780	26,85	28,69	98,59	761,07	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды ПЛАТНЫЕ) обучающихся МОУ г.Волгограда

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 рецептов или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	100					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	750	24,79	23,29	101,95	719,09	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда ПЛАТНЫЕ) обучающихся МОУ г.Волгограда

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
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80					Сборник рецептур или ТТК
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150					
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	120					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	810	22,53	23,18	98,80	712,00	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды ПЛАТНЫЕ) обучающихся МОУ г.Волгограда

4 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
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	90					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	790	24,95	25,39	101,82	736,86	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда ПЛАТНЫЕ) обучающихся МОУ г.Волгограда

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 рецептов или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ПЮФ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	110					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	710	23,08	23,72	96,40	707,00	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда ПЛАТНЫЕ) обучающихся МОУ г.Волгограда

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
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	120					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	730	22,42	27,75	106,59	768,83	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда ПЛАТНЫЕ) обучающихся МОУ г.Волгограда

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
ЧАХОХБИЛИ ИЗ ПТИЦЫ	100						Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150						Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200						Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60						Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	970	22,09	23,27	121,53	787,04		

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды ПЛАТНЫЕ) обучающихся МОУ г.Волгограда

8 Вариант

8 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200					Сборник рецептов или ТТК
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	150					Сборник рецептов или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	100					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	650	22,93	23,20	96,69	716,00	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда ПЛАТНЫЕ) обучающихся МОУ г.Волгограда

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 КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	120					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	700	25,62	23,93	96,94	708,42	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды ПЛАТНЫЕ) обучающихся 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		
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	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200					
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ(ЯБЛОК)	200					
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	60					
Итого за прием пищи:	720	22,15	26,42	99,68	726,13	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды ПЛАТНЫЕ) обучающихся МОУ г.Волгограда

11 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
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200					Сборник рецептов или ТТК
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90					Сборник рецептов или ТТК
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	150					
ЧАЙ С САХАРОМ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	750	23,26	26,63	114,88	795,90	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды ПЛАТНЫЕ) обучающихся МОУ г.Волгограда

12 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 МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	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	120					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	730	24,20	23,29	98,70	709,00	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	284,87	298,76	1 232,57	8 790,12
Среднее значение за период	23,74	24,90	102,71	732,51
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	