

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 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		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА, ДРУЖБА С МАСЛОМ	250					Сборник рецептов или ТТК
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕДНЫМ СТУПЕННЫМ С САХАРОМ	90					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	580	17,20	18,35	94,53	611,77	

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КОГТЕТА ДОМАШНЯЯ	100					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	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:	550	22,88	18,04	85,97	598,27	

3 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
ПЛОДЫ ИЗ ПТИЦЫ	200					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	21,96	20,13	76,95	577,27	

Директор ООО «Вино
Макет» Тюрина К.В.



*Сергей Семенов
Медсанит
28.08.2015*

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

4 Вариант

Присм пищи, наименование блюда	гсг ос)	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ		250					Сборник рецептов или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ		180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ		200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ		50					Сборник рецептов или ТТК
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ		20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присм пищи:		700	17,49	19,18	98,76	641,89	

5 Вариант

Присм пищи, наименование блюда	гсг ос	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ		100					Сборник рецептов или ТТК
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ		200					Сборник рецептов или ТТК
ЯИЧНОЕ ЯЛНДО (яйцо вареное, омлет, драчена, скрамбл и т.д.)		60					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ		50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присм пищи:		610	23,22	21,80	76,41	595,23	

6 Вариант

Присм пищи, наименование блюда	гсг ос	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ		100					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ		200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ		50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за присм пищи:-		550	22,23	20,13	76,80	577,75	

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

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
7 Вариант							
		Завтрак					
КОТЛЕТЫ РУБЕШНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		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	23,02	21,23	86,75	630,18	
8 Вариант							
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С ТВОРОГОМ		250	—			—	Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		35/10/5	—				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:		550	17,66	18,05	89,09	590,85	
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 ТТК №513		200	—				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	19,37	18,37	89,16	599,91	

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

10 Вариант									
Присем пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак									
КОТЛЕТА РЫБНАЯ (минтай)		100					Сборник рецептур или ТТК		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		180					Сборник рецептур или ТТК		
ЧАЙ С САХАРОМ		200					Сборник рецептур или ТТК		
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ		200					Сборник рецептур или ТТК		
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ		20					Сборник рецептур или ТТК		
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ		20				Сборник рецептур или ТТК			
Итого за присем пищи:		720	22,37	18,80	94,99	637,87	Сборник рецептур или ТТК		
11 Вариант									
Присем пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ		250					Сборник рецептур или ТТК		
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЫМ СТУПЕННЫМ С САХАРОМ		90					Сборник рецептур или ТТК		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200					Сборник рецептур или ТТК		
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ		50					Сборник рецептур или ТТК		
Итого за присем пищи:		590	17,92	18,45	98,79	633,40	Сборник рецептур или ТТК		
12 Вариант									
Присем пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ		100					Сборник рецептур или ТТК		
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ		250					Сборник рецептур или ТТК		
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ		200					Сборник рецептур или ТТК		
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ		40					Сборник рецептур или ТТК		
Итого за присем пищи:		590	23,50	22,96	96,74	688,01	Сборник рецептур или ТТК		
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ									
Итого		6	ж	ж	ж	ж	ж		
Итого за период		248,82	235,49	1 064,94	7 382,40				
Среднее значение за период		20,74	19,62	88,75	615,20				
Соотношение пищевых веществ		1	1	4					