

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ
г.Волгограда -9 СТОЛ**

1 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА БЕЗ МАСЛА БЕЗ САХАРА	200					№ 302
ЯБЛОКО ПЕЧЕНОЕ	100					№ 617
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200					№ 685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
Итого за прием пищи:	565	11,25	9,67	81,32	473,60	

2 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					№27
ПЛОВ ПЕРЛОВЫЙ ИЗ ПТИЦЫ	150					№ 492
ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
Итого за прием пищи:	500	29,91	8,65	50,34	411,63	

3 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КОТЛЕТА КУРИНАЯ РУБЛЕННАЯ	90					№ 489
КАША ГРЕНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	150					№ 498
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 393Д
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30					
Итого за прием пищи:	470	24,20	16,67	62,86	507,93	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда-9 СТОЛ

ХЛЕБ РЖАНОЙ	60				
Итого за прием пищи:	780	24,47	12,17	83,89	573,16

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда-9 СТОЛ

1 день

1 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					№ 27
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200					№ 139
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ПИЦЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	75					№ 451
КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	150					№ 498
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
Итого за прием пищи:	750	30,80	34,34	91,10	837,58	

2 день

2 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					№ 27
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200					№ 47
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50					№ 495
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	150					№ 6.19
ЧАЙ С САХАРОМ	200					№ 685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
Итого за прием пищи:	700	25,29	16,42	50,47	461,63	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60					№
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ПШЕНОМ	200					№ 1.14
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	50					№ 416
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150					№ 132

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда-9 СТОЛ

ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60					
Итого за прием пищи:	720	23,31	27,71	77,43	652,28	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда-9 СТОЛ

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					№ 372
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
Итого за прием пищи:	670	23,64	7,83	94,27	553,26	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда-9 СТОЛ

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					№ 27
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200					№ 131
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90					№ 462
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	150					№ 498
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
Итого за прием пищи:	740	27,56	26,75	94,16	739,98	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					№ 27
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200					№ 47
ПЛОВ ПЕРЛОВЫЙ ИЗ ПТИЦЫ	150					№ 67
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					№ 372
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55					
Итого за прием пищи:	675	23,95	24,84	96,53	640,14	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60					№ 27
СУП С КРУПНОЙ (рисовая)	200					№ 138
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	160					№ 66
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 392

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ
г.Волгограда -9 СТОЛ**

4 день

4 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ БЕЗ МАСЛА БЕЗ САХАРА	200					№ 257
СЫР ПОРЦИОННЫЙ	15					№ 7
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40					№ 213
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200					№ 685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60					
Итого за прием пищи:	515	19,61	14,27	59,92	461,69	

5 день

5 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)	60					№ 27
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100					№ 70
КАША ГРЕНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	150					№ 498
ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30					
Итого за прием пищи:	540	31,96	18,50	61,56	545,62	
6 день						

6 день

6 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 140/10	150					№ 284
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 393Д
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
Итого за прием пищи:	400	31,70	27,22	61,27	629,32	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда-9 СТОЛ

7 день

7 день						
Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					№ 27
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200					№ 131
РЫБА В ОМЛЕТЕ	100					№ 249
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100					№
ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30					
Итого за прием пищи:	690	27,39	152,06	55,38	542,67	

8 день

8 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					№ 27
СУП ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	200					№ 118
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (без томата)	90					№ 462
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	150					№ 498
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200					№ 685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
Итого за прием пищи:	740	27,32	30,16	95,25	778,24	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					№ 27
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200					№ 139
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	160					№ 66

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ
г.Волгограда -9 СТОЛ**

7 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА БЕЗ МАСЛА БЕЗ САХАРА	200					№ 302
СЫР ПОРЦИОННЫЙ	15					№ 7
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40					№ 213
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200					№ 685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
Итого за прием пищи:	515	19,70	18,31	60,19	510,54	

8 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					
ПЛОВ ПЕРЛОВЫЙ ИЗ ПТИЦЫ	150					
ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ	200					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
Итого за прием пищи:	500	29,91	8,65	50,34	411,63	

9 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КОТЛЕТА КУРИНАЯ РУБЛЕННАЯ	70					№ 489
КАША ГРЕНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	150					№ 498
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 393Д
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30					
Итого за прием пищи:	450	24,20	16,67	62,86	507,93	

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ
г.Волгограда -9 СТОЛ**

10 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЯБЛОКО ПЕЧЕНОЕ	100					№617
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	170					№ 75
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200					№ 685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
Итого за прием пищи:	520	7,79	6,78	53,76	323,41	

11 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					
КОТЛЕТА РЫБНАЯ (молотый)	90					
КАША ГРЕНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	150					
ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ	200					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30					
Итого за прием пищи:	530	26,66	16,59	64,77	551,09	
12 день						

12 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ СО СМЕТАНОЙ	200/25					№ 315
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 393Д
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
Итого за прием пищи:	475	18,26	13,05	95,00	585,07	
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ						

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	245,24	175,03	754,19	5 919,46
Среднее значение за период	20,44	14,59	62,85	493,29
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда-9 СТОЛ

10 день

10 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					№ 27
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200					№ 47
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	90					№ 451
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	150					№ 498
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 392
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30					
Итого за прием пищи:	730	25,96	36,37	72,99	759,59	

11 день

11 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					№
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200					*№ 110
ПЛОВ ПЕРЛОВЫЙ ИЗ ПТИЦЫ	150					№ 67
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200					№ 685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60					
Итого за прием пищи:	670	36,02	16,01	64,74	561,63	

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					№
СУП ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	200					№ 130
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90					№ 489
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150					№

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда-9 СТОЛ

ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60					
Итого за прием пищи:	760	22,83	36,46	76,81	659,91	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	6	ж	уг	ккал
Итого за период	318,54	420,32	952,22	7 760,87
Среднее значение за период	26,55	35,03	79,35	646,67
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	