

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения полноценного питания (загрузка) обучающихся подростковой группы 12-18 лет МОУ г. Волгограда

		1 Вариант			Энергетическая ценность, ккал		Технологическая документация
		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Пример пищи, наименование блюда		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Загрузка					
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ПРУЖКА С МАСЛОМ		250					Сборник рецептов или ТТК
КЛИНИЧЕСКОЕ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ СУЩЕНЫМ С САХАРОМ		90					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ		200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ		40					Сборник рецептов или ТТК
Всего за прием пищи:		580	17,20	18,15	94,53	611,77	
		2 Вариант					
Пример пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
		Загрузка					
КОФЕТА ДОМАШНЯЯ		100					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОНЫДЕ 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
Всего за прием пищи:		550	22,88	18,04	85,97	598,27	
		3 Вариант					
Пример пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
		Загрузка					
СВОДИ ПО СЕЗОНУ		100					Сборник рецептов или ТТК
ПШОУ ИЗ ПШЕНА		200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ		200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ		50					Сборник рецептов или ТТК
Всего за прием пищи:		550	21,96	20,13	76,95	579,27	
		4 Вариант					
Пример пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
		Загрузка					
КАША ГРЕЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ		250					Сборник рецептов или ТТК

Приложение 1.2-ти дневное меню для обеспечения питания (завтрак) обучающихся подростки Группы 12-18 лет МОУ г. Восточная

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180								Сборник рецептов для ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200								Сборник рецептов для ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50								Сборник рецептов для ТТК
КОФЕИНСКИЕ НАПИТКИ	20								Сборник рецептов для ТТК
Итого за прием пищи:	700	17,49	19,18	98,76				641,89	

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
5. Выходит						
		Завтрак				
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептов для ТТК
ПРЕЖАТО КУЛЕЧЕВСКИ С ФУНДУ КУРЧАМ	200					Сборник рецептов для ТТК
ЯЙЦОЕ ВЪЯДО/яйцо вареное, салат, джем, сыр/сыр и т.д.)	60					Сборник рецептов для ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ДЖИНОМ	200					Сборник рецептов для ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов для ТТК
Итого за прием пищи:	610	23,32	21,80	76,41		595,33

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
6. Выходит						
		Завтрак				
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептов для ТТК
ПЛОД ИЛИ ПТИЦЫ	200					Сборник рецептов для ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов для ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов для ТТК
Итого за прием пищи:	550	22,23	20,13	76,80		577,25

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
7. Выходит						
		Завтрак				
КОТЛЕТЫ РУБЕЦЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100					Сборник рецептов для ТТК
МАКАРОНЫЛЕ ИЗДЕЛИЯ ОВАРЕННЫЕ	180					Сборник рецептов для ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов для ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					Сборник рецептов для ТТК
Итого за прием пищи:	550	23,02	21,33	86,75		630,18

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

8 Выходной									
Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
ТРЮФЕЛЬНОЕ ЕДИЛО (сосиски, яйца всмятуте, порезанн и т.д.)	250					Сборник рецептов или ТТК			
ВТЕРЬЮК С САХРОМ	15/10/5					Сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ С САХАРОМ И ДРОЖИОМ	200					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	550	17,66	18,05	89,99	590,85				
9 Выходной									
Завтрак									
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептов или ТТК			
ВАРЕНЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ТТК №13	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				
10 Выходной									
Завтрак									
Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
РЫБНОЕ ЕДИЛО (котлета рыбная, рыбная консерва, овощи из рыбы и т.д.)	100					Сборник рецептов или ТТК			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180					Сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК			
СОСИСКИ В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20					Сборник рецептов или ТТК			
КОФЕ ИЛИ ЧАЙ	20					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	720	22,37	18,50	94,99	637,87				
11 Выходной									
Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения нужным питанием (заправки) обучающихся корпоративной группы 12-18 лет МОУ г. Боготурга

КАДА МЯСНО-МЯСНО-ОБЖАРЕНА И ПИШЕЛА ДРУЖКА С МАСЛОМ	Затрагас	Илдене ештисея			Энергетическа ценность ккал	Технологическа документация
		Маса лопана	Бакла, г	Жирла, г		
КАДА МЯСНО-МЯСНО-ОБЖАРЕНА И ПИШЕЛА ДРУЖКА С МАСЛОМ	250					Оборук релативур или ТТК
КАДА МЯСНО-МЯСНО-ОБЖАРЕНА И ПИШЕЛА ДРУЖКА С МАСЛОМ	90					Оборук релативур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛЕМОНОМ	200					Оборук релативур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛЕМОНОМ	80					Оборук релативур или ТТК
Итого за пресея пише:	590	17,02	18,45	90,79	633,40	

ПРЕСЯ ПИШЕ, НАИМЕНОВАНИЕ БИЖА	Затрагас	Илдене ештисея			Энергетическа ценность ккал	Технологическа документация
		Маса лопана	Бакла, г	Жирла, г		
ОБЖАРИ ПРО СЕДОЛУ	100					Оборук релативур или ТТК
ПЕШМЕННИ ОТВАНИМЕ СО СЛИВОЧИЦАМ МАСЛОМ	250					Оборук релативур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Оборук релативур или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Оборук релативур или ТТК
Итого за пресея пише:	590	23,50	22,06	90,74	688,01	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ	Итого	Илдене ештисея			Энергетическа ценность ккал	Технологическа документация
		Бакла, г	Жирла, г	Углевода, г		
Итого за лопана	240,82	23,49	1,064,94	7,382,40		
Среднее значение за лопана	20,74	19,62	88,75	615,20		
Соотношение пишеял ештисея	1	1	4			

ООО «Бюро-Маркет»
 ИНН 1150004226
 БУХГАЛТЕРСКИЙ СЧЕТ №20
 КРО пр-ст № 8.И. Ленинс, 83

