

*[Circular stamp: МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ВОРОШИЛОВСКОГО РАЙОНА" ОГРН 1023403... ДОКУМЕНТОВ ДИПЛОМ * * **

I ВАРЬЯНТ

Вариант

3 Выводы

Ořek



Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 7-11 лет 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						
СВЕКЛА С МАСЛОМ	60					Сборник рецептов или ТТК
РАСОСЫВНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200					Сборник рецептов или ТТК
КОШЕЛЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПИЩИ	90					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	90					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	790	24,95	25,39	101,82	756,86	Сборник рецептов или ТТК

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 ПИЩИ	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:	710	23,31	23,72	100,59	709,86	Сборник рецептов или ТТК

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 КУРПКОЙ (рисовая)	200					Сборник рецептов или ТТК
ВАРИНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	100					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	710	22,42	21,75	106,59	768,83	Сборник рецептов или ТТК

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

7 Вариант

Пример 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 для ТТК
БОРИС С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200					Сборник рецептов для ТТК
РЫБНОЕ ЕДИНОЕ (котлета рыбная, рыбная поджарка, супчик из рыбы и т.д.)	90					Сборник рецептов для ТТК
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	130					Сборник рецептов для ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептов для ТТК
СОКНЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов для ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	70					Сборник рецептов для ТТК
Итого за пример пищи:	970	22,09	23,27	111,53	787,04	Сборник рецептов для ТТК

8 Вариант

Пример 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 для ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200					Сборник рецептов для ТТК
ГРЕЧКА ПО-КОПЕЦЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	150					Сборник рецептов для ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов для ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	100					Сборник рецептов для ТТК
Итого за пример питания	710	22,88	26,74	94,74	716,26	Сборник рецептов для ТТК

9 Вариант

Пример 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 для ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВОСОВЫМИ (ГОРОХ)	200					Сборник рецептов для ТТК
ПШОВ ИЗ ПШЕНИЦЫ	150					Сборник рецептов для ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептов для ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	90					Сборник рецептов для ТТК
Итого за пример питания	700	25,62	23,93	96,94	708,42	Сборник рецептов для ТТК

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

10 Вариант

Пример 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
СЛН ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ПЕЧЕНЬ ОТВАРЕНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	710	22,15	26,42	99,68	726,13	Сборник рецептов или ТТК

11 Вариант

Пример 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
РАССОЛЫВАК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200					Сборник рецептов или ТТК
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	100					Сборник рецептов или ТТК
КОМПЛИМЕНТОСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	710	23,36	26,63	114,88	795,90	Сборник рецептов или ТТК

12 Вариант

Пример 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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200					
РАДУ ИЗ ПТИЦЫ	150					
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	120					
Итого за прием пищи:	730	24,20	23,29	98,70	704,49	
Итого по примерному меню						
Итого		5	36	57	834	
Итого за период		284,87	298,76	1232,57	8790,12	
Среднее значение за период		23,74	24,90	102,71	732,51	
Соотношение пищевых веществ		1	1	4		