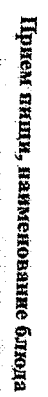
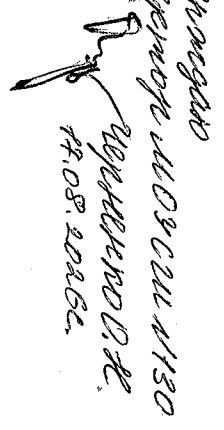


питанием (Завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г. Волгодара



1. ВАРІАНТ

Примеры пицци, 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 рецептов или ТТК
СЛИВЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ 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

2 Бағрақт

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
КОШЕЛЕТА ДОМАШНИЕ		100				Сборник рецептов или ТТК	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		200					
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200					
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ		50					
Итого за прием пищи:		550	22,88	18,04	85,97	598,27	Сборник рецептов или ТТК

3 Вариант

3 Вариант

Прием лица, наименование блага

Присев пицци, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или ТК
ПЛОД ИЗ ПИЦЦЫ	200					Сборник рецептур или ТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептур или ТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептур или ТК
Итого за присев пицци:	550	21,96	20,13	76,95	571,27	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 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					
Завтрак									
КАША ГРЕЧЕВАЯ 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 прием пищи:	700	17,49	19,18	98,76	641,89	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					
Завтрак									
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептов или ТТК			
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	200					Сборник рецептов или ТТК			
ЯБЛОЧНОЕ ЕЛИОДО (ябло вареное, ошпарен, дранца, сырков 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 прием пищи:	610	23,22	21,80	76,41	595,23	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					
Завтрак									
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептов или ТТК			
РЫБ ИЗ ПТИЦЫ	200					Сборник рецептов или ТТК			
ЧАЙ С САХАРОМ КАКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК			
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	50					Сборник рецептов или ТТК			
Итого за прием пищи:	550	22,23	20,13	76,80	577,75	Сборник рецептов или ТТК			

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

7 Вариант									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ 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					
Завтрак									
ТВОРОЖНОЕ БЛЮДО (запеканка, каша молочная, вареники и т.д.)	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	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:	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

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
РЫБНОЕ ЕЛЮДО (котлета рыбная, рыбная поджарка, суфле 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
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	200						Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	20						Сборник рецептов или ТТК
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20						Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	720	22,37	18,80	94,99	637,87	Сборник рецептов или ТТК	

II Вариант

11 Вариант

11 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 ЦЕЛЫМ СГУЩЕННЫМ С САХАРОМ	90					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:	590	17,92	18,45	98,79	633,40	

12 Вариант						
------------	--	--	--	--	--	--

12 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
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	590	23,50	22,96	96,74	688,01	
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ						

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
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	