



Директор МОУ СШ № 64

Е.А. Бунина 17.08.26г.

МОУ
СШ № 64

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая
ценность, ккалТехнологическая
документация

Обед

СВЕКЛА С МАСЛОМ

100

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)

250

КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ

100

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ

180

ЧАЙ С САХАРОМ КАКАДЕ

200

ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ

70

Итого за прием пищи:

900

31,66

33,13

113,73

880,72

Сборник рецептов или ТТК

Сборник рецептов или ТТК

Сборник рецептов или ТТК

Сборник рецептов или ТТК

Сборник рецептов или ТТК

Сборник рецептов или ТТК

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая
ценность, ккалТехнологическая
документация

Обед

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ

100

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ

250

ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ

200

ЧАЙ С САХАРОМ

200

ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ

120

кондитерские изделия

20

Итого за прием пищи:

890

30,51

28,74

111,62

828,44

Сборник рецептов или ТТК

Сборник рецептов или ТТК

Сборник рецептов или ТТК

Сборник рецептов или ТТК

Сборник рецептов или ТТК

Сборник рецептов или ТТК

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая
ценность, ккалТехнологическая
документация

Обед

ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ

100

СУП С КРУПОЙ (рисовая)

250

ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ

200

ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ

200

ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ

120

Итого за прием пищи:

870

26,32

33,32

108,79

842,44

Сборник рецептов или ТТК

Сборник рецептов или ТТК

Сборник рецептов или ТТК

Сборник рецептов или ТТК

Сборник рецептов или ТТК



17.08.26г. Ковалев Р.С.

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

4 Вариант

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	100					Сборник рецептов или ТТК
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ РУБЛЕВЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ ЯРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	80					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	910	27,20	33,65	110,49	854,72	

5 Вариант

3 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептов или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	100					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	850	29,59	30,63	116,38	860,39	Сборник рецептов или ТТК

6 Вариант

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	100					Сборник рецептов или ТТК
СУП С КРУПОЙ (рисовая)	250					Сборник рецептов или ТТК
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200					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:	850	27,04	32,67	123,66	898,61	Сборник рецептов или ТТК

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

7 Вариант

7. Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептов или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250					Сборник рецептов или ТТК
РЫБНОЕ БЛЮДО (котлета рыбная, рыбная поджарка, суфле из рыбы и т.д.)	100					Сборник рецептов или ТТК
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ ЦАКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
СОК/НЕКТАР В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	90					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	1120	26,16	28,41	140,37	922,78	Сборник рецептов или ТТК

8 Вариант

8 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250					Сборник рецептов или ТТК
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	120					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	870	26,44	33,61	118,36	883,05	

9 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200					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:	850	32,40	29,95	114,96	860,59	

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

10 Вариант

10 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептов или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					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	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	850	28,01	33,00	118,96	885,97	

11 Вариант						
------------	--	--	--	--	--	--

11 Вариант

		11 Вариант			118,96	885,97
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептов или ТТК
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250					Сборник рецептов или ТТК
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	110					Сборник рецептов или ТТК
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	880	28,46	30,49	138,20	942,12	Сборник рецептов или ТТК
		12 Вариант				

12 Вариант

		12 Вариант			138,20	942,12
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250					Сборник рецептов или ТТК
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ В АССОРТИМЕНТЕ	120					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	870	26,66	29,76	112,32	825,78	Сборник рецептов или ТТК
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ						
Итого						

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	339,96	365,56	1 423,87	10 366,91
Среднее значение за период	28,33	30,46	118,66	863,91
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	