

**12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда**

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ ТТК №101	250					ТТК №101	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	35/10/5					3	2004
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200 *					392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50					ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>21.35</b>	<b>26.70</b>	<b>111.25</b>	<b>698.98</b>		
<b>Полдник</b>							
СЛАДКАЯ БУЛОЧКА	150					ТТК №42	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДУА №360	200					360	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>10.56</b>	<b>14.45</b>	<b>109.07</b>	<b>606.10</b>		
<b>Всего:</b>		<b>31.91</b>	<b>41.15</b>	<b>220.32</b>	<b>1,305.08</b>		

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ТТК №4	100					ТТК №1	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	200					ТТК №67	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №393 Д	200					393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50					ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>26.25</b>	<b>25.90</b>	<b>81.75</b>	<b>637.13</b>		
<b>Полдник</b>							
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150					ТТК №40	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200					692	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>12.76</b>	<b>9.37</b>	<b>95.63</b>	<b>517.30</b>		
<b>Всего:</b>		<b>39.01</b>	<b>35.27</b>	<b>177.38</b>	<b>1,154.43</b>		



**КОПИЯ ВЕРНА**  
МОУ СШ № 34

Директор МОУ СШ № 34  
*[Подпись]*  
И.Ю. Ганул

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ТВФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №65	100/30					ТТК №65	
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) ТТК №137	180					ТТК №137	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200					392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	40					ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>19.86</b>	<b>20.40</b>	<b>75.42</b>	<b>563.57</b>		
<b>Полдник</b>							
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ВИШНЕЙ	150					ТТК №39	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоко) №342	200					342	2011
<b>Итого за прием пищи: *</b>	<b>350</b>	<b>8.99</b>	<b>8.69</b>	<b>113.45</b>	<b>569.60</b>		
<b>Всего:</b>		<b>28.85</b>	<b>29.09</b>	<b>188.87</b>	<b>1,133.17</b>		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ ТТК №102	250					ТТК №102	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	35/10/5					3	2004
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200					392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50					ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>20.85</b>	<b>26.10</b>	<b>92.75</b>	<b>598.68</b>		
<b>Полдник</b>							
ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	150					ТТК №41	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200					360	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>10.93</b>	<b>14.79</b>	<b>111.42</b>	<b>620.06</b>		
<b>Всего:</b>		<b>31.78</b>	<b>40.89</b>	<b>204.17</b>	<b>1,218.74</b>		



КОПИЯ ВЕРНА  
 МОУ СШ № 34

Директор МОУ СШ № 34  
 И.Ю.Ганул

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ТТК №4	100					ТТК №1	
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ ТТК №70	120					ТТК №70	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129	180					ТТК №129	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №393 Д	200					393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	40					ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>22.70</b>	<b>24.32</b>	<b>88.06</b>	<b>692.59</b>		
<b>Полдник</b>							
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150					ТТК №40	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200 *					692	* 2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>12.76</b>	<b>9.37</b>	<b>95.63</b>	<b>517.30</b>		
<b>Всего:</b>		<b>35.46</b>	<b>33.69</b>	<b>183.69</b>	<b>1,209.89</b>		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ №335	250					335	2004
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127	30/20					ТТК №127	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200					392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50					ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>20.45</b>	<b>16.95</b>	<b>105.98</b>	<b>671.23</b>		
<b>Полдник</b>							
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ВИШНЕЙ	150					ТТК №39	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоко) №342	200					342	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>8.99</b>	<b>8.69</b>	<b>113.45</b>	<b>569.60</b>		
<b>Всего:</b>		<b>29.44</b>	<b>25.64</b>	<b>219.43</b>	<b>1,240.83</b>		



**КОПИЯ ВЕРНА**  
МОУ СШ № 34

Директор МОУ СШ № 34  
*[Подпись]*  
И.Ю.Ганул

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128	100					ТТК №128	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №71	200					ТТК №71	
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200					392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50					ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>22.95</b>	<b>22.70</b>	<b>61.65</b>	<b>578.63</b>		
<b>Полдник</b>							
СЛАДКАЯ БУЛОЧКА	150					ТТК №42	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200					360	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>10.56</b>	<b>14.45</b>	<b>109.07</b>	<b>606.10</b>		
<b>Всего:</b>		<b>33.51</b>	<b>37.15</b>	<b>170.72</b>	<b>1,184.73</b>		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ТТК №4	100					ТТК №1	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	100					ТТК №62	
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ) ТТК №141	180					ТТК №141	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №393 Д	200					393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	40					ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>41.46</b>	<b>23.30</b>	<b>100.64</b>	<b>777.87</b>		
<b>Полдник</b>							
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150					ТТК №40	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	200					348	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>10.96</b>	<b>8.17</b>	<b>97.13</b>	<b>506.40</b>		
<b>Всего:</b>		<b>52.42</b>	<b>31.47</b>	<b>197.77</b>	<b>1,284.27</b>		



**КОПИЯ ВЕРНА**  
МОУ СШ № 34

Директор МОУ СШ № 34  
*И.Ю. Ганул*  
И.Ю. Ганул

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №65	100/30					ТТК №65	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) ТТК №130	180					ТТК №130	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200					392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	40					ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>21.46</b>	<b>20.60</b>	<b>85.72</b>	<b>594.17</b>		
<b>Полдник</b>							
ПЮШКА МОСКОВСКАЯ	150					ТТК №41	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200					692	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13.13</b>	<b>16.09</b>	<b>109.12</b>	<b>633.26</b>		
<b>Всего:</b>		<b>34.59</b>	<b>36.69</b>	<b>194.84</b>	<b>1,227.43</b>		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ ТТК №101	250					ТТК №101	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	35/10/5					3	2004
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200					392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50					ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>21.35</b>	<b>26.70</b>	<b>111.25</b>	<b>698.98</b>		
<b>Полдник</b>							
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ВИШНЕЙ	150					ТТК №39	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200					360	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>8.89</b>	<b>8.49</b>	<b>114.15</b>	<b>567.20</b>		
<b>Всего:</b>		<b>30.24</b>	<b>35.19</b>	<b>225.40</b>	<b>1,266.18</b>		



**КОПИЯ ВЕРНА**  
МОУ СШ № 34

Директор МОУ СШ № 34  
*[Подпись]*  
И.Ю.Ганул

## 11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ТТК №4	100					ТТК №1	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ (минтай) ТТК №77	100					ТТК №77	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129	180					ТТК №129	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №393 Д	200					393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	40					ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>22.38</b>	<b>24.98</b>	<b>96.86</b>	<b>699.27</b>		
<b>Полдник</b>							
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150					ТТК №40	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	200					348	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>10.96</b>	<b>8.17</b>	<b>97.13</b>	<b>506.40</b>		
<b>Всего:</b>		<b>33.34</b>	<b>33.15</b>	<b>193.99</b>	<b>1,205.67</b>		

## 12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (сладким) ТТК №100	250/50					ТТК №100	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200					392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50					ТТК №6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>19.55</b>	<b>18.70</b>	<b>118.85</b>	<b>686.03</b>		
<b>Полдник</b>							
ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	150					ТТК №41	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200					692	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13.13</b>	<b>16.09</b>	<b>109.12</b>	<b>633.26</b>		
<b>Всего:</b>		<b>32.68</b>	<b>34.79</b>	<b>227.97</b>	<b>1,319.29</b>		

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	УГ	ккал
Итого за период	413.23	414.17	2,404.55	14,749.71
Среднее значение за период	34.44	34.51	200.38	1,229.14
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

КОПИЯ ВЕРНА  
МОУ СШ № 34

Директор МОУ СШ № 34  
И Ю.Ганул