

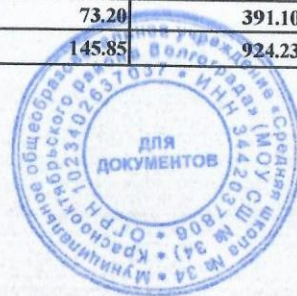
12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ ТТК №101	200					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	
Итого за прием пищи:	500	19.25	22.80	99.65	624.38		
Полдник							
СЛАДКАЯ БУЛОЧКА	100					ТТК №42	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200					360	2011
Итого за прием пищи:	300	7.94	10.09	84.62	458.41		
Всего:		27.19	32.89	184.27	1,082.79		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ТТК №4	100					ТТК №1	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67	150					ТТК №67	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №393 Д	200					393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50					ТТК №6	
Итого за прием пищи:	500	21.15	19.60	72.65	533.13		
Полдник							
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	100					ТТК №40	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200					692	2004
Итого за прием пищи:	300	9.41	6.80	73.20	391.10		
Всего:		30.56	26.40	145.85	924.23		



КОПИЯ ВЕРНА
МОУ СШ № 34

Директор МОУ СШ № 34
И.Ю. Ганул

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №65	90/30					ТТК №65	
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) ТТК №137	150					ТТК №137	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200					392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	30					ТТК №6	
Итого за прием пищи:	500	17.10	17.60	64.90	487.60		
Полдник							
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ВИШНЕЙ	100					ТТК №39	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоко) №342	200					342	2011
Итого за прием пищи:	300	6.66	6.60	89.48	445.36		
Всего:		23.76	24.20	154.38	932.96		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ ТТК №102	200					ТТК №102	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	35/10/5					3	2004
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200					392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	60					ТТК №6	
Итого за прием пищи:	500	14.64	15.40	92.68	567.85		
Полдник							
ПЮШКА МОСКОВСКАЯ	100					ТТК №41	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200					360	2011
Итого за прием пищи:	300	7.94	10.09	84.60	458.41		
Всего:		22.58	25.49	177.28	1,026.26		



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			
Завтрак							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ТТК №4	60					ТТК №1	
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ ТТК №70	100					ТТК №70	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129	150					ТТК №129	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №393 Д	200					393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	30					ТТК №6	
Итого за прием пищи:	540	18.30	20.25	72.20	569.30		
Полдник							
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	100					ТТК №40	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200					692	2004
Итого за прием пищи:	300	9.41	6.80	73.20	391.10		
Всего:		27.71	27.05	145.40	960.40		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ №335	200					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	
Итого за прием пищи:	500	17.85	13.70	97.45	595.73		
Полдник							
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С ВИШНЕЙ	100					ТТК №39	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблок) №342	200					342	2011
Итого за прием пищи:	300	6.66	6.60	89.48	445.36		
Всего:		24.51	20.30	186.93	1,041.09		



КОПИЯ ВЕРНА Директор МОУ СШ № 34
МОУ СШ № 34 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			
Завтрак							
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ТТК №128	100					ТТК №128	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №71	150					ТТК №71	
ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200					392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50					ТТК №6	
Итого за прием пищи:	500	18.75	17.20	56.95	486.53		
Полдник							
СЛАДКАЯ БУЛОЧКА	100					ТТК №42	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДИА №360	200					360	2011
Итого за прием пищи:	300	7.94	10.09	84.62	458.41		
Всего:		26.69	27.29	141.57	944.94		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ТТК №4	60					ТТК №1	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №62	90					ТТК №62	
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ) ТТК №141	150					ТТК №141	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №393 Д	200					393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	30					ТТК №6	
Итого за прием пищи:	530	35.00	20.70	83.50	659.00		
Полдник							
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	100					ТТК №40	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	200					348	2011
Итого за прием пищи:	300	7.61	5.60	74.70	380.20		
Всего:		42.61	26.30	158.20	1,039.20		



КОПИЯ ВЕРНА
МОУ СШ № 34

Директор МОУ СШ № 34
[Signature]
И.Ю. Ганул

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №65	90/30					ТТК №65	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) ТТК №130	150					ТТК №130	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200					392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	30					ТТК №6	
Итого за прием пищи:	560	18.40	17.80	73.50	513.10		
Полдник							
ПЛОШКА МОСКОВСКАЯ	100					ТТК №41	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200					692	2004
Итого за прием пищи:	300	10.14	11.39	82.30	471.61		
Всего:		28.54	29.19	155.80	984.71		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ ТТК №101	200					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	
Итого за прием пищи:	500	19.25	22.80	99.65	624.38		
Полдник							
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ВИШНЕЙ	100					ТТК №39	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360	200					360	2011
Итого за прием пищи:	300	6.56	6.40	90.18	442.96		
Всего:		25.81	29.20	189.83	1,067.34		



КОПИЯ ВЕРНА
МОУ СШ № 34

Директор МОУ СШ № 34
[Signature]
И.Ю.Ганул

11 день

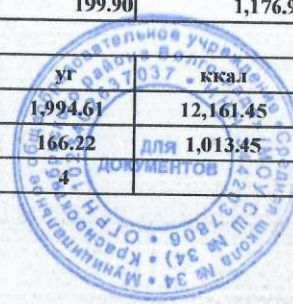
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ТТК №4	60					ТТК №1	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ (минтай) ТТК №77	90					ТТК №77	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129	150					ТТК №129	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №393 Д	200					393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	30					ТТК №6	
Итого за прием пищи:	530	18.70	22.85	80.50	600.40		
Полдник							
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	100					ТТК №40	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348	200					348	2011
Итого за прием пищи:	300	7.61	5.60	74.70	380.20		
Всего:		26.31	28.45	155.20	980.60		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (сладким) ТТК №100	200/50					ТТК №100	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200					392	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6	50					ТТК №6	
Итого за прием пищи:	500	17.65	17.05	117.60	705.33		
Полдник							
ПЮШКА МОСКОВСКАЯ	100					ТТК №41	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ №692	200					692	2004
Итого за прием пищи:	300	10.14	11.39	82.30	471.61		
Всего:		27.79	28.44	199.90	1,176.93		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	334.06	325.20	1,994.61	12,161.45
Среднее значение за период	27.84	27.10	166.22	1,013.45
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	



КОПИЯ ВЕРНА
МОУ СШ № 34

Директор МОУ СШ № 34
И.Ю. Ганул