

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

**Директор МОУ СП №34**

Прием пищи, наименование блюда

**А.В. Ракова**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60				Сборник рецептур или ТТК	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200				Сборник рецептур или ТТК	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕНЫЕ	90				Сборник рецептур или ТТК	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150				Сборник рецептур или ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200				Сборник рецептур или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				Сборник рецептур или ТТК	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40				Сборник рецептур или ТТК	
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>770</b>	<b>27,50</b>	<b>28,95</b>	<b>112,36</b>	<b>859,13</b>	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60				Сборник рецептур или ТТК	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200				Сборник рецептур или ТТК	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90				Сборник рецептур или ТТК	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	150				Сборник рецептур или ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ	200				Сборник рецептур или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40				Сборник рецептур или ТТК	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60				Сборник рецептур или ТТК	
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>800</b>	<b>23,92</b>	<b>24,98</b>	<b>111,76</b>	<b>762,57</b>	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60				Сборник рецептур или ТТК	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200				Сборник рецептур или ТТК	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	160				Сборник рецептур или ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200				Сборник рецептур или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60				Сборник рецептур или ТТК	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60				Сборник рецептур или ТТК	
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>740</b>	<b>23,79</b>	<b>23,40</b>	<b>99,97</b>	<b>716,70</b>	



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

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60				Сборник рецептур или ТТК	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200				Сборник рецептур или ТТК	
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90				Сборник рецептур или ТТК	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150				Сборник рецептур или ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200				Сборник рецептур или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				Сборник рецептур или ТТК	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30				Сборник рецептур или ТТК	
Итого за прием пиши:	760	22,01	27,97	108,02	756,90	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60				Сборник рецептур или ТТК	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200				Сборник рецептур или ТТК	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150				Сборник рецептур или ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ	200				Сборник рецептур или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55				Сборник рецептур или ТТК	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	55				Сборник рецептур или ТТК	
Итого за прием пиши:	720	25,68	23,27	100,77	690,27	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60				Сборник рецептур или ТТК	
СУП С КРУПОЙ (рисовая)	200				Сборник рецептур или ТТК	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	160				Сборник рецептур или ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200				Сборник рецептур или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60				Сборник рецептур или ТТК	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60				Сборник рецептур или ТТК	
Итого за прием пиши:	740	24,17	23,18	98,15	698,50	

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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60				Сборник рецептур или ТТК	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200				Сборник рецептур или ТТК	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ (минтай)	90				Сборник рецептур или ТТК	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150				Сборник рецептур или ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200				Сборник рецептур или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				Сборник рецептур или ТТК	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30				Сборник рецептур или ТТК	
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>760</b>	<b>22,00</b>	<b>22,91</b>	<b>96,12</b>	<b>693,55</b>	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60				Сборник рецептур или ТТК	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200				Сборник рецептур или ТТК	
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90				Сборник рецептур или ТТК	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРИР)	150				Сборник рецептур или ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ	200				Сборник рецептур или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40				Сборник рецептур или ТТК	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40				Сборник рецептур или ТТК	
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>780</b>	<b>23,82</b>	<b>25,46</b>	<b>110,16</b>	<b>737,66</b>	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60				Сборник рецептур или ТТК	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200				Сборник рецептур или ТТК	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150				Сборник рецептур или ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200				Сборник рецептур или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60				Сборник рецептур или ТТК	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60				Сборник рецептур или ТТК	
<b>Итого за прием пиши:</b>	<b>730</b>	<b>28,28</b>	<b>22,94</b>	<b>103,92</b>	<b>749,80</b>	

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

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60				Сборник рецептур или ТТК	
ЦЫПЛЫ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200				Сборник рецептур или ТТК	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕНЫЕ	90				Сборник рецептур или ТТК	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150				Сборник рецептур или ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200				Сборник рецептур или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				Сборник рецептур или ТТК	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30				Сборник рецептур или ТТК	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20				Сборник рецептур или ТТК	
Итого за прием пищи:	770	23,08	29,01	106,98	822,75	

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60				Сборник рецептур или ТТК	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200				Сборник рецептур или ТТК	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150				Сборник рецептур или ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ	180				Сборник рецептур или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50				Сборник рецептур или ТТК	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60				Сборник рецептур или ТТК	
Итого за прием пищи:	700	25,69	23,28	97,89	685,93	

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60				Сборник рецептур или ТТК	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200				Сборник рецептур или ТТК	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150				Сборник рецептур или ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200				Сборник рецептур или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60				Сборник рецептур или ТТК	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60				Сборник рецептур или ТТК	
Итого за прием пищи:	730	23,12	22,50	102,68	714,40	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	6	ж	уг	ккал
Итого за период	293,06	297,85	1 248,78	8 888,16
Среднее значение за период	24,42	24,82	104,07	740,68