

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

1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
МОРКОВЬ С МАСЛОМ	100					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					Сборник рецептов или ТТК
БИТОЧКИ НЕЖНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/30					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	930	32,74	33,34	127,88	947,37	
2 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда						
Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ						
ЛИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	100					Сборник рецептов или ТТК
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	45					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	835	25,98	29,53	109,1	812,38	Сборник рецептов или ТТК
3 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда						
Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
Обед						
КАПУСТА КВАШЕНАЯ						
СУП С КРУПКОЙ (рисовая)	100					Сборник рецептов или ТТК
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	250					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	870	28,60	30,72	118,72	868,00	Сборник рецептов или ТТК

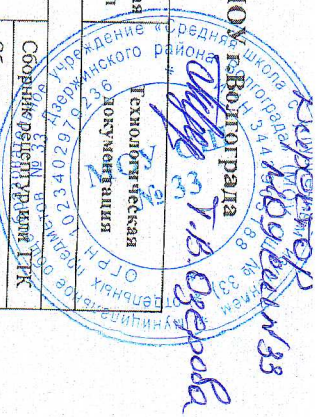


Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ «Боллогара

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 рецептур или ТТК
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250					Сборник рецептур или ТТК
КОТЛЕТА НЕЖНАЯ	100					Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	910	26,92	31,67	120,01	857,22	Сборник рецептур или ТТК
5 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда						
		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					Сборник рецептур или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	860	27,18	29,12	111,42	807,91	Сборник рецептур или ТТК
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 рецептур или ТТК
СУП С КРУПНОЙ (рисовая)	250					Сборник рецептур или ТТК
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200					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:	870	26,88	29,12	112,18	814,45	Сборник рецептур или ТТК



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

7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ						
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	100					Сборник рецептур или ТТК
КОТЛЕТА РЫБНАЯ (минтай)	250					Сборник рецептур или ТТК
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	100					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	930	30,80	26,20	122,48	830,47	Сборник рецептур или ТТК
8 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда						
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	100					Сборник рецептур или ТТК
СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250					Сборник рецептур или ТТК
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	870	25,70	26,52	123,92	793,60	Сборник рецептур или ТТК
9 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда						
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	100					Сборник рецептур или ТТК
ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ	250					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	840	30,8	30,40	115,78	842,98	Сборник рецептур или ТТК



Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ "Волгоградская областная средняя общеобразовательная школа № 102" г. Волгоград

10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	100	Обед			830,90	Сборник рецептов или ТТК
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250					
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	250					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	20					
Итого за прием пищи:	850	33,09	29,06	118,78		
11 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда						
Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	100	Обед			805,01	Сборник рецептов или ТТК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	250					
ЧАЙ С САХАРОМ	200					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50					
Итого за прием пищи:	860	28,08	29,72	110,42		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
12 Вариант						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ						
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	100	Обед			917,55	Сборник рецептов или ТТК
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250					
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200					
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60					
Итого за прием пищи:	870	29,68	33,8	128,88		

Итого	Итого за период	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
6	346,49	359,22	1419,53	10127,74	
1	28,87	29,94	118,29	843,98	
Итого		33,8	128,88	917,55	

