

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

1 Вариант

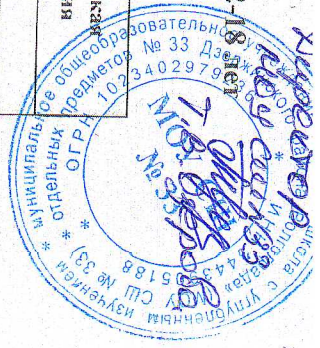
Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	250					Сборник рецептов или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	695	17,10	18,25	98,60	569,40	

2 Вариант

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептов или ТТК
ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	550	21,32	24,10	81,58	617,91	

3 Вариант

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
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	70					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	580	22,16	24,18	90,86	673,37	



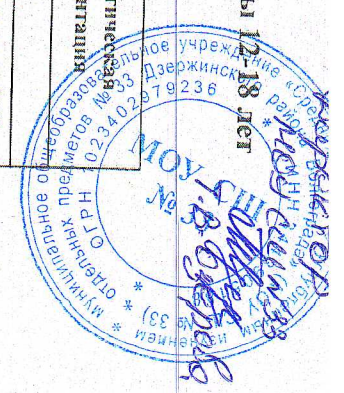
**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет
МОУ г. Волгограда**

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ						
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	100					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	50					Сборник рецептов или ТТК
	550	17,13	17,50	73,51		516,88
5 Вариант						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ						
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	250/50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	50					Сборник рецептов или ТТК
	550	23,15	18,10	96,75		704,63
6 Вариант						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
КОПЛЕТА РЫБНАЯ (минтай)						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	70					Сборник рецептов или ТТК
	550	20,66	23,98	87,76		654,47
Завтрак						



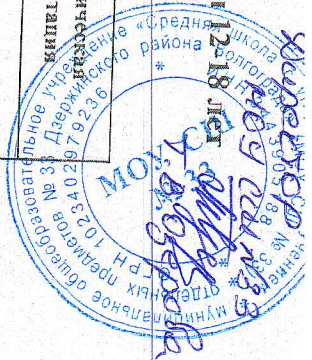
Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет
 МОУ г.Волгограда

7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗАЯ С МАСЛОМ	250					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/10/5					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	550	21,75	23,70	88,75	601,98	Сборник рецептов или ТТК
8 Вариант						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептов или ТТК
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	565	21,68	22,65	74,26	609,35	Сборник рецептов или ТТК
9 Вариант						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КОТЛЕТА НЕЖНАЯ	100					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	550	20,86	22,98	86,26	620,07	Сборник рецептов или ТТК



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

10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ						
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	100					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	550	21,20	24,20	87,55	643,03	
11 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда						
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ						
250						Сборник рецептов или ТТК
ЯЙЦО ВАРЕНое ВКРУТУЮ						
1шт						Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ						
200						Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ						
50						Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	564	22,55	24,10	77,85	554,83	

12 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ						
100						Сборник рецептов или ТТК
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ						
200						Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ						
200						Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ						
50						Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	550	17,26	18,10	85,88	564,71	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	246,82	261,84	1 029,61	7 330,63
Среднее значение за период	20,57	21,82	85,80	610,89
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

