

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

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 день						
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХ	200					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЦЕННЫЕ	90					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКСЛЕВАННЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	770	27,50	28,95	112,36	859,13	
2 день						

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК
ДИЯ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ РУБЦЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90					Сборник рецептов или ТТК
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАЯ (ГАРИН)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКСЛЕВАННЫЙ	60					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	800	23,92	24,98	111,76	762,57	
3 день						

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200					Сборник рецептов или ТТК
РАДУ ИЗ ПТИЦЫ	160					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКСЛЕВАННЫЙ	60					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	740	23,79	23,40	99,97	716,70	



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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
4 день						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ						
РАССОЛЫНКА ЛЕНИНГРАДСКИЙ	60					Сборник рецептур или ТТК
ТВОРЕЖИ ИЗ МАСА ПТИЦЫ	200					Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	90					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	150					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКСЛЕВАННЫЙ	30					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	760	22,01	27,97	108,02	756,90	Сборник рецептур или ТТК
5 день						
Прием пищи, наименование блюда						
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептур или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ПИОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКСЛЕВАННЫЙ	55					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	720	25,68	25,27	100,77	690,27	Сборник рецептур или ТТК
6 день						
Прием пищи, наименование блюда						
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептур или ТТК
СУП С КРУПНОЙ (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	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКСЛЕВАННЫЙ	60					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	740	24,17	23,18	98,15	698,50	Сборник рецептур или ТТК

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

7 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК
РАССОЛЕННЫЕ ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200					Сборник рецептов или ТТК
КОШЕЛКА РЫБНАЯ (минтай)	90					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	760	22,00	22,91	96,12	693,55	Сборник рецептов или ТТК

8 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200					Сборник рецептов или ТТК
ПЕЧЕНЬ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90					Сборник рецептов или ТТК
КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗАЯ (ГАРНИР)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	780	23,82	25,46	110,16	757,66	Сборник рецептов или ТТК

9 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200					Сборник рецептов или ТТК
ПТИЦА, тушенная в соусе с овощами	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	730	28,28	22,94	103,92	749,80	Сборник рецептов или ТТК

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

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептур или ТТК
ДИЯ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200					Сборник рецептур или ТТК
КОШЕЛЫ ВИТОЧКИ ШПИЦЕИ РУБЛЕНЬЕ	90					Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРАЕМ	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКСЛЕВАННЫЙ	30					Сборник рецептур или ТТК
КОМБИТЕПЛОСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	770	23,08	29,01	106,98	822,75	Сборник рецептур или ТТК
11 день						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептура
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептур или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ПШОУ ИЗ ПТИЦЫ	130					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКСЛЕВАННЫЙ	60					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	700	25,69	23,28	97,89	685,93	Сборник рецептур или ТТК
12 день						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептур или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200					Сборник рецептур или ТТК
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	130					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКСЛЕВАННЫЙ	60					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	730	23,12	22,50	102,68	714,40	Сборник рецептур или ТТК
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ						
Итого		б	ж	у	ккал	
Итого за период		293,06	297,85	1246,78	8838,16	
Среднее значение за период		24,42	24,82	104,07	740,68	

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

Сопровождение пищевого процесса

1	1	4	
---	---	---	--