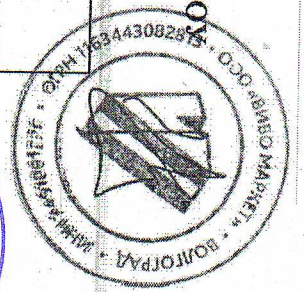


**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ
г.Волгограда**

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	1 день			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Пищевые вещества				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	200						Сборник рецептур или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	180						Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200						Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧЬИЙ	65						Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	645	14,70	15,05	88,00	514,50		
2 день							
Завтрак							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100						Сборник рецептур или ТТК
ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ	150						Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200						Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧЬИЙ	50						Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	500	20,30	19,60	72,25	531,03		
3 день							
Завтрак							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90/30					Сборник рецептур или ТТК	
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	150					Сборник рецептур или ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептур или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧЬИЙ	30					Сборник рецептур или ТТК	
Итого за прием пищи:	500	17,08	17,60	64,90	487,60		



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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
4 день						
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/10/5					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	510	16,64	15,00	88,00	567,85	
5 день						
Завтрак						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептур или ТТК
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100					Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	540	17,87	20,21	67,89	551,20	
6 день						
Завтрак						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/20					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	500	17,83	15,00	88,05	605,73	

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	7 день			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Пищевые вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/10/5					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	500	19,55	20,30	81,65	546,78	
8 день						
Завтрак						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или ТТК
ПШОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	500	20,30	19,60	72,25	531,03	
9 день						
Завтрак						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ПЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90/30					Сборник рецептур или ТТК
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	500	18,38	17,80	73,50	513,10	

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

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
10 день						
Завтрак						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или ТТК
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	515	17,68	17,35	64,96	511,65	
11 день						
Завтрак						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептур или ТТК
КОТЛЕТА РЫБНАЯ (минтай)	90					Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	530	18,64	20,75	76,60	582,85	

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
12 день						
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (салатком)	200/50					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	500	17,93	16,80	88,05	549,23	
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ						
Итого		6	ж	уг	ккал	
Итого за период		216,90	215,06	926,10	6 492,55	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ

г. Волгодонск

Среднее значение за период	18,08	17,92	77,18	541,05
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	