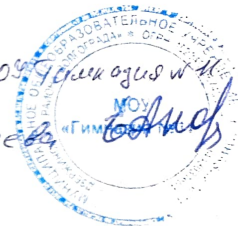


Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г.Волгограда



Директор МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 11 г. Волгоград»  
Е.А. Андреева

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	100					Сборник рецептур или ГТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					Сборник рецептур или ГТК
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	100					Сборник рецептур или ГТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180					Сборник рецептур или ГТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептур или ГТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептур или ГТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30					Сборник рецептур или ГТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>900</b>	<b>31,49</b>	<b>33,54</b>	<b>128,48</b>	<b>992,37</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	100					Сборник рецептур или ГТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					Сборник рецептур или ГТК
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100					Сборник рецептур или ГТК
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					Сборник рецептур или ГТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептур или ГТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45					Сборник рецептур или ГТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					Сборник рецептур или ГТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>915</b>	<b>26,00</b>	<b>28,93</b>	<b>120,50</b>	<b>835,13</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	100					Сборник рецептур или ГТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250					Сборник рецептур или ГТК
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	210					Сборник рецептур или ГТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептур или ГТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					Сборник рецептур или ГТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60					Сборник рецептур или ГТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>28,48</b>	<b>29,72</b>	<b>112,98</b>	<b>841,65</b>	

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

4 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или ТТК
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250					Сборник рецептур или ТТК
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>25,71</b>	<b>32,36</b>	<b>135,22</b>	<b>905,70</b>	

5 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
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	40					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>28,59</b>	<b>28,98</b>	<b>110,91</b>	<b>800,36</b>	

6 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептур или ТТК
СУП С КРУПНОЙ (рисовая)	250					Сборник рецептур или ТТК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>27,08</b>	<b>29,02</b>	<b>109,78</b>	<b>810,05</b>	

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 12-18 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	100					Сборник рецептур или ТТК
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250					Сборник рецептур или ТТК
КОТЛЕТА РЫБНАЯ (минтай)	100					Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>27,82</b>	<b>26,98</b>	<b>120,72</b>	<b>854,27</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	100					Сборник рецептур или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250					Сборник рецептур или ТТК
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100					Сборник рецептур или ТТК
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					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 пищи:</b>	<b>910</b>	<b>26,16</b>	<b>29,08</b>	<b>128,18</b>	<b>835,20</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	100					Сборник рецептур или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					Сборник рецептур или ТТК
ПТИЦА, ГУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>33,05</b>	<b>30,22</b>	<b>120,22</b>	<b>888,20</b>	

**Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 12-18 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	100					Сборник рецептур или ГТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					Сборник рецептур или ГТК
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕВНЫЕ	100					Сборник рецептур или ГТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180					Сборник рецептур или ГТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептур или ГТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35					Сборник рецептур или ГТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30					Сборник рецептур или ГТК
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20					Сборник рецептур или ГТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>915</b>	<b>27,15</b>	<b>33,84</b>	<b>124,39</b>	<b>959,28</b>	

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	100					Сборник рецептур или ГТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250					Сборник рецептур или ГТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200					Сборник рецептур или ГТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептур или ГТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептур или ГТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50					Сборник рецептур или ГТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>28,56</b>	<b>28,50</b>	<b>115,82</b>	<b>799,83</b>	

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	100					Сборник рецептур или ГТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250					Сборник рецептур или ГТК
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200					Сборник рецептур или ГТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептур или ГТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					Сборник рецептур или ГТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60					Сборник рецептур или ГТК
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>27,95</b>	<b>28,62</b>	<b>118,32</b>	<b>850,60</b>	

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	б	ж	уг	ккал
<b>Итого за период</b>	<b>338,04</b>	<b>359,79</b>	<b>1 445,52</b>	<b>10 372,64</b>