



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

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	120					ТТК №70
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	200					302
ЧАЙ С САХАРОМ	200					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>20,88</b>	<b>21,44</b>	<b>71,12</b>	<b>592,39</b>	

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	250					ТТК №101
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/20					2
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					393
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,05</b>	<b>20,10</b>	<b>121,55</b>	<b>668,73</b>	

**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/30					ТТК №65
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180					203
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>22,18</b>	<b>24,18</b>	<b>90,86</b>	<b>673,37</b>	

**4 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	250					ТТК №102
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30/20					2
ЧАЙ С САХАРОМ	200					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>11,20</b>	<b>10,70</b>	<b>102,85</b>	<b>566,23</b>	

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

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	120					ТТК №70
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	200					302
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					393
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>20,98</b>	<b>21,44</b>	<b>71,32</b>	<b>594,39</b>	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	250					335
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/20					2
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>20,45</b>	<b>16,95</b>	<b>105,98</b>	<b>671,23</b>	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	250					ТТК №103
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30/20					2
ЧАЙ С САХАРОМ	200					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>17,70</b>	<b>19,33</b>	<b>106,75</b>	<b>569,23</b>	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100					ТТК №62
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	200					302
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					393
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>26,45</b>	<b>27,10</b>	<b>82,45</b>	<b>699,13</b>	

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

9 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/30					ТТК №65
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					302
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>22,25</b>	<b>20,68</b>	<b>81,53</b>	<b>617,83</b>	
10 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	250					ТТК №101
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/20					2
ЧАЙ С САХАРОМ	200					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>17,95</b>	<b>20,10</b>	<b>121,35</b>	<b>666,73</b>	
11 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100					ТТК №63
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200					203
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					393
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>23,95</b>	<b>21,80</b>	<b>88,55</b>	<b>636,43</b>	
12 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (сладким)	250/50					ТТК №100
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>19,55</b>	<b>18,70</b>	<b>118,85</b>	<b>686,03</b>	
<b>ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ</b>						
<b>Итого</b>		<b>б</b>	<b>ж</b>	<b>уг</b>	<b>ккал</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>241,6</b>	<b>242,5</b>	<b>1 163,2</b>	<b>7 641,7</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>20,1</b>	<b>20,2</b>	<b>96,9</b>	<b>636,8</b>	
<b>Соотношение пищевых веществ</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>		