

Заказчик:  
Директор



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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60					ТТК №27
СУП С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200					ТТК №43
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	90					ТТК №63
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150					203
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	180					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45					ТТК №6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	45					ТТК №7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>30,39</b>	<b>23,00</b>	<b>111,67</b>	<b>756,30</b>	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60					41
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200					ТТК №47
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90					ТТК №62
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	150					302
ЧАЙ С САХАРОМ	200					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					ТТК №6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	35					ТТК №7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>775</b>	<b>25,85</b>	<b>26,76</b>	<b>92,42</b>	<b>714,53</b>	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60					ТТК №4
СУП С КРУПОЙ (перловая)	200					ТТК №45
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	160					ТТК №71
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					393
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					ТТК №6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60					ТТК №7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>24,74</b>	<b>23,28</b>	<b>97,72</b>	<b>725,10</b>	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60					ТТК №27
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200					ТТК №46
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90					ТТК №38
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	150					199
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					ТТК №6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>32,99</b>	<b>24,64</b>	<b>94,45</b>	<b>729,40</b>	

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

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60					41
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200					ТТК №47
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					ТТК №67
ЧАЙ С САХАРОМ	200					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55					ТТК №6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	55					ТТК №7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>25,88</b>	<b>26,65</b>	<b>99,57</b>	<b>711,77</b>	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60					ТТК №4
СУП С КРУПОЙ (рисовая)	200					ТТК №44
ПТИЦА, тушенная в соусе с овощами	160					ТТК №66
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					393
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					ТТК №6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60					ТТК №7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>24,74</b>	<b>23,73</b>	<b>98,32</b>	<b>723,90</b>	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60					ТТК №27
СУП С КРУПОЙ (перловая)	200					ТТК №45
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90					ТТК №38
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	150					302
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	180					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45					ТТК №6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					ТТК №7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>765</b>	<b>24,04</b>	<b>26,64</b>	<b>105,50</b>	<b>763,83</b>	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60					41
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200					ТТК №46
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					ТТК №67
ЧАЙ С САХАРОМ	200					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45					ТТК №6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50					ТТК №7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>25,08</b>	<b>31,34</b>	<b>97,30</b>	<b>705,86</b>	



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

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60					ТТК №4
СУП С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200					ТТК №43
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150					ТТК №71
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					393
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					ТТК №6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	45					ТТК №7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>27,59</b>	<b>22,40</b>	<b>94,61</b>	<b>712,30</b>	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60					ТТК №27
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200					ТТК №47
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	90					ТТК №63
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150					203
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	180					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35					ТТК №6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	35					ТТК №7
ПЕЧЕНЬЕ	20					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>25,81</b>	<b>23,51</b>	<b>111,50</b>	<b>741,96</b>	

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60					41
СУП С КРУПОЙ (перловая)	200					ТТК №45
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90					ТТК №38
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	150					302
ЧАЙ С САХАРОМ	180					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					ТТК №6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30					ТТК №7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>22,86</b>	<b>29,37</b>	<b>96,84</b>	<b>749,07</b>	

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60					ТТК №4
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200					ТТК №46
ПТИЦА, ПШЕНИЧНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					ТТК №66
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					393
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					ТТК №6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60					ТТК №7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>24,42</b>	<b>22,66</b>	<b>96,68</b>	<b>717,50</b>	

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	314,39	303,98	1 196,57	8 751,52
Среднее значение за период	26,20	25,33	99,71	729,29
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	