



Заведующий:
Директор

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда

1 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	120					ТТК №70
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	200					302
ЧАЙ С САХАРОМ	200					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					ТТК №6
Итого за прием пищи:	560	20,88	21,44	71,12	592,39	
Полдник						
СЛАДКАЯ БУЛОЧКА	150					ТТК №42
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					360
Итого за прием пищи:	350	10,56	14,45	109,07	606,10	
Всего:		31,44	35,89	180,19	1 198,49	

2 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов
		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 И ЛИМОНОМ	200					393
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					ТТК №6
Итого за прием пищи:	550	18,05	20,10	121,55	668,73	
Полдник						
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150					ТТК №40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					692
Итого за прием пищи:	350	12,76	9,37	95,63	517,30	
Всего:		30,81	29,47	217,18	1 186,03	

3 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
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
Итого за прием пищи:	550	22,18	24,18	90,86	673,37	
Полдник						
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ВИШНЕЙ	150					ТТК №39
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблок)	200					342
Итого за прием пищи:	350	8,99	8,69	113,45	569,60	
Всего:		31,17	32,87	204,31	1 242,97	

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда

4 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С КОШЛАКОМ И МАСЛОМ	250					ТТК №102
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30/20					2
ЧАЙ С САХАРОМ	200					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					ТТК №6
Итого за прием пищи:	550	11,20	10,70	102,85	566,23	
Полдник						
ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	150					ТТК №41
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					360
Итого за прием пищи:	350	10,93	14,79	111,42	620,06	
Всего:		22,13	25,49	214,27	1 186,29	
5 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов
		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
Итого за прием пищи:	560	20,98	21,44	71,32	594,39	
Полдник						
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150					ТТК №40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					692
Итого за прием пищи:	350	12,76	9,37	95,63	517,30	
Всего:		33,74	30,81	166,95	1 111,69	
6 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов
		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
Итого за прием пищи:	550	20,45	16,95	105,98	671,23	
Полдник						
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С ВИШНЕЙ	150					ТТК №39
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					342
Итого за прием пищи:	350	8,99	8,69	113,45	569,60	
Всего:		29,44	25,64	219,43	1 240,83	

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда

7 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов
		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
Итого за прием пищи:	550	17,70	19,33	106,75	569,23	
Полдник						
СЛАДКАЯ БУЛОЧКА	150					ТТК №42
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					360
Итого за прием пищи:	350	10,56	14,45	109,07	606,10	
Всего:		28,26	33,78	215,82	1 175,33	
8 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов
		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
Итого за прием пищи:	550	26,45	27,10	82,45	699,13	
Полдник						
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150					ТТК №40
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					348
Итого за прием пищи:	350	10,96	8,17	97,13	506,40	
Всего:		37,41	35,27	179,58	1 205,53	
9 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ТВЕДЕЛИ 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
Итого за прием пищи:	560	22,25	20,68	81,53	617,83	
Полдник						
ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	150					ТТК №41
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					692
Итого за прием пищи:	350	13,13	16,09	109,12	633,26	
Всего:		35,38	36,77	190,65	1 251,09	

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда

10 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	750					ТТК №101
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/20					2
ЧАЙ С САХАРОМ	200					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					ТТК №6
Итого за прием пищи:	550	17,95	20,10	121,35	666,73	
Полдник						
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИ С ВИШНЕЙ	150					ТТК №39
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					560
Итого за прием пищи:	350	8,89	8,49	114,15	567,20	
Всего:		26,84	28,59	235,50	1 233,93	
11 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов
		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
Итого за прием пищи:	550	23,95	21,80	88,55	636,43	
Полдник						
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИ С КАРТОФЕЛЕМ	150					ТТК №40
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					348
Итого за прием пищи:	350	10,96	8,17	97,13	506,40	
Всего:		34,91	29,97	185,68	1 142,83	
12 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов
		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
Итого за прием пищи:	550	19,55	18,70	118,85	686,03	
Полдник						
ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	150					ТТК №41
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					692
Итого за прием пищи:	350	13,13	16,09	109,12	633,26	
Всего:		32,68	34,79	227,97	1 319,29	
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ						
Итого		б	ж	уг	ккал	
Итого за период		374,21	379,34	2 437,53	14 494,30	
Среднее значение за период		31,18	31,61	203,13	1 207,86	
Соотношение пищевых веществ		1	1	4		