

Заказчик  
Директор



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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 день						
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100					ТТК №27
СУП С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					ТТК №43
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100					ТТК №63
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180					203
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45					ТТК №6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					ТТК №7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>915</b>	<b>34,60</b>	<b>26,81</b>	<b>126,64</b>	<b>865,13</b>	
Полдник						
СЛАДКАЯ БУЛОЧКА	150					ТТК №42
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					360
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>10,56</b>	<b>14,45</b>	<b>109,07</b>	<b>606,10</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>45,16</b>	<b>41,26</b>	<b>235,71</b>	<b>1 471,23</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 день						
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100					41
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250					ТТК №47
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100					ТТК №62
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	200					302
ЧАЙ С САХАРОМ	200					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					ТТК №6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					ТТК №7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>29,60</b>	<b>35,38</b>	<b>107,58</b>	<b>871,10</b>	
Полдник						
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150					ТТК №40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					692
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>12,76</b>	<b>9,37</b>	<b>95,63</b>	<b>517,30</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>42,36</b>	<b>44,75</b>	<b>203,21</b>	<b>1 388,40</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
3 день						
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100					ТТК №4
СУП С КРУПОЙ (перловая)	250					ТТК №45
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	210					ТТК №71
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					393
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					ТТК №6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50					ТТК №7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>28,55</b>	<b>29,60</b>	<b>107,25</b>	<b>817,99</b>	
Полдник						
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ВИШНЕЙ	150					ТТК №39
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблок)	200					342
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>8,99</b>	<b>8,69</b>	<b>113,45</b>	<b>569,60</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>37,54</b>	<b>38,29</b>	<b>220,70</b>	<b>1 387,59</b>	

**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	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100					ТТК №27
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250					ТТК №46
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100					ТТК №38
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	180					199
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	180					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					ТТК №6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>40,69</b>	<b>28,70</b>	<b>118,03</b>	<b>892,24</b>	
Полдник						
ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	150					ТТК №41
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					360
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>10,93</b>	<b>14,79</b>	<b>111,42</b>	<b>620,06</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>51,62</b>	<b>43,49</b>	<b>229,45</b>	<b>1 512,30</b>	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100					41
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250					ТТК №47
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200					ТТК №67
ЧАЙ С САХАРОМ	200					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					ТТК №6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					ТТК №7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>29,60</b>	<b>35,48</b>	<b>100,58</b>	<b>839,30</b>	
Полдник						
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150					ТТК №40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					692
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>12,76</b>	<b>9,37</b>	<b>95,63</b>	<b>517,30</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>42,36</b>	<b>44,85</b>	<b>196,21</b>	<b>1 356,60</b>	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100					ТТК №4
СУП С КРУПНОЙ (рисовая)	250					ТТК №44
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200					ТТК №66
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					393
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					ТТК №6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60					ТТК №7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>29,20</b>	<b>29,42</b>	<b>109,12</b>	<b>839,05</b>	
Полдник						
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ВИШНЕЙ	150					ТТК №39
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					342
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>8,99</b>	<b>8,69</b>	<b>113,45</b>	<b>569,60</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>38,19</b>	<b>38,11</b>	<b>222,57</b>	<b>1 408,65</b>	

**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	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100					ТТК №27
СУП С КРУПОЙ (перловая)	250					ТТК №45
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100					ТТК №38
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	200					302
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					ТТК №6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50					ТТК №7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>28,83</b>	<b>31,60</b>	<b>127,75</b>	<b>919,39</b>	
Полдник						
СЛАДКАЯ БУЛОЧКА	150					ТТК №42
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					360
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>10,56</b>	<b>14,45</b>	<b>109,07</b>	<b>606,10</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>39,39</b>	<b>46,05</b>	<b>236,82</b>	<b>1 525,49</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	100					41
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250					ТТК №46
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200					ТТК №67
ЧАЙ С САХАРОМ	200					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					ТТК №6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					ТТК №7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>30,00</b>	<b>36,48</b>	<b>106,28</b>	<b>872,30</b>	
Полдник						
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150					ТТК №40
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					348
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>10,96</b>	<b>8,17</b>	<b>97,13</b>	<b>506,40</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>40,96</b>	<b>44,65</b>	<b>203,41</b>	<b>1 378,70</b>	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100					ТТК №4
СУП С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					ТТК №43
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200					ТТК №71
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					393
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					ТТК №6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50					ТТК №7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>33,55</b>	<b>29,00</b>	<b>103,75</b>	<b>839,09</b>	
Полдник						
ПЛОШКА МОСКОВСКАЯ	150					ТТК №41
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					692
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13,13</b>	<b>16,09</b>	<b>109,12</b>	<b>633,26</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>46,68</b>	<b>45,09</b>	<b>212,87</b>	<b>1 472,35</b>	

**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	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100					ТТК №27
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250					ТТК №47
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100					ТТК №63
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180					203
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	180					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35					ТТК №6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	35					ТТК №7
ПЕЧЕНЬЕ	20					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>900</b>	<b>29,23</b>	<b>27,10</b>	<b>124,64</b>	<b>838,66</b>	
<b>Полдник</b>						
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ВИШНЕЙ	150					ТТК №39
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					360
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>8,89</b>	<b>8,49</b>	<b>114,15</b>	<b>567,20</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>38,12</b>	<b>35,59</b>	<b>238,79</b>	<b>1 405,86</b>	

**11 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100					41
СУП С КРУПОЙ (перловая)	250					ТТК №45
ГЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100					ТТК №38
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	200					302
ЧАЙ С САХАРОМ	200					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					ТТК №6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50					ТТК №7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>27,66</b>	<b>36,40</b>	<b>120,42</b>	<b>929,23</b>	
<b>Полдник</b>						
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150					ТТК №40
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					348
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>10,96</b>	<b>8,17</b>	<b>97,13</b>	<b>506,40</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>38,62</b>	<b>44,57</b>	<b>217,55</b>	<b>1 435,63</b>	

**12 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100					ТТК №4
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250					ТТК №46
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200					ТТК №66
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					393
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					ТТК №6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60					ТТК №7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>29,70</b>	<b>29,52</b>	<b>108,12</b>	<b>836,05</b>	
<b>Полдник</b>						
ПЛОШКА МОСКОВСКАЯ	150					ТТК №41
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					692
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13,13</b>	<b>16,09</b>	<b>109,12</b>	<b>633,26</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>42,83</b>	<b>45,61</b>	<b>217,24</b>	<b>1 469,31</b>	

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	503,83	512,31	2 634,53	17 212,11
Среднее значение за период	41,99	42,69	219,54	1 434,34
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	