

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

УТВЕРЖДАЮ:

Региональный руководитель г. Волгограда


Н.В. Цеголькова

« 30 » _____ 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель Лицея №5 им. Ю.А. Гагарина


Л.А. Тропкина

« 30 » _____ 2024 г.

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки-платные) обучающихся возрастной группы 7-18 лет
МОУ г. Волгограда**

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КОГЛЕТА НАТУРАЛЬНАЯ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ | 50 | | | | | ТТК №495 | |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150 | | | | | №520 | |
| ЯБЛОКО ПОРЦИОННОЕ | 180 | | | | | ТТК №Б/Н | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 20 | | | | | ТТК №6 | |
| Чай с сахаром | 200 | | | | | №705 | |
| Итого за прием пищи: | 600 | 17,10 | 18,25 | 100,60 | 569,40 | | |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки-платные) обучающихся возрастной группы 7-18 лет
МОУ г.Волгограда**

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|----------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАПУСТА КВАШЕНАЯ | 60 | | | | | № Б/Н | |
| ШОЛ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №492 | 150 | | | | | №492 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №686 | 200 | | | | | №686 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 20 | | | | | №6 | |
| Итого за прием пищи: | 445 | 23,60 | 18,25 | 87,75 | 645,03 | | |

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки-платные) обучающихся возрастной группы 7-18 лет
МОУ г.Волгограда

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ЧАХОХВИШИ | 100 | | | | | ТТК №491 | |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 150 | | | | | ТТК №516 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | | | №685 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 50 | | | | | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 500 | 19,84 | 20,40 | 75,42 | 563,57 | | |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки-платные) обучающихся возрастной группы 7-18 лет
МОУ г.Волгограда**

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ГРЕЧКА ПО КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ | 150 | | | | | ТТК № | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | | | ТТК №685 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 40 | | | | | ТТК №6 | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 60 | | | | | ТТК №803 | |
| Итого за прием пищи: | 505 | 17,10 | 17,50 | 86,90 | 596,68 | | |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки-платные) обучающихся возрастной группы 7-18 лет
МОУ г. Волгограда**

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | 150/50 | | | | | ТТК №516 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 30 | | | | | ТТК №6 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №686 | 200 | | | | | ТТК №686 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 540 | 21,88 | 24,22 | 80,82 | 662,44 | | |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки-платные) обучающихся возрастной группы 7-18 лет
МОУ г.Волгограда**

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|----------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КОТЛЕТА НЕЖНАЯ | 90 | | | | | ТТК № | |
| МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 150 | | | | | ТТК №516 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №686 | 200 | | | | | ТТК №686 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 20 | | | | | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 470 | 20,43 | 18,60 | 94,25 | 683,73 | | |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки-платные) обучающихся возрастной группы 7-18 лет
МОУ г.Волгограда**

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150 | | | | | ТТК№520 | |
| КОТЛЕТА НАТУРАЛЬНАЯ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ | 50 | | | | | ТТК №496 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | | | ТТК №685 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 50 | | | | | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 470 | 21,95 | 23,50 | 94,25 | 601,68 | | |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки-платные) обучающихся возрастной группы 7-18 лет
МОУ г.Волгограда**

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №492 | 150 | | | | | ТТК №492 | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 60 | | | | | ТТК №242 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 20 | | | | | ТТК №6 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | | | | | №686 | |
| Итого за прием пищи: | 430 | 23,60 | 24,20 | 87,75 | 645,03 | | |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки-платные) обучающихся возрастной группы 7-18 лет
МОУ г.Волгограда**

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ | 50/50 | | | | | ТТК №70 | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | | | | | ТТК №302 | |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | | | | | ТТК №705 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 20 | | | | | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 650 | 21,44 | 20,60 | 85,72 | 594,17 | | |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки-платные) обучающихся возрастной группы 7-18 лет
МОУ г.Волгограда**

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КОЛЛЕТА НЕЖНАЯ | 90 | | | | | ТТК №498 | |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150 | | | | | ТТК №520 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №392 Д | 200 | | | | | ТТК №392 Д | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 40 | | | | | ТТК №6 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 555,5 | 21,58 | 22,65 | 74,06 | 607,35 | | |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки-платные) обучающихся возрастной группы 7-18 лет
МОУ г.Волгограда**

11 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ЧАХОХБИДИ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №491 | 80/20 | | | | | ТТК №491 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 150 | | | | | ТТК №129 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 30 | | | | | ТТК №6 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | | | | | №686 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 480 | 21,85 | 23,98 | 90,29 | 670,05 | | |

**12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки-платные) обучающихся возрастной группы 7-18 лет
МОУ г.Волгограда**

12 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------------|---------------|------------------|-----------------|-----------------|-------------------------------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| ПШОВ ИЗ пшеницы | 150 | | | | | ТТК №492 | |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | | | | | ТТК №631 | |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 60 | | | | | ТТК№27 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6 | 30 | | | | | ТТК №6 | |
| Итого за прием пищи: | 440 | 20,53 | 20,10 | 99,05 | 623,83 | | |
| ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ | | | | | | | |
| Итого | | | | | | | |
| | 6 | ж | ж | уг | ккал | | |
| Итого за период | 250,90 | 258,20 | 1 056,86 | 7 464,96 | | | |
| Среднее значение за период | 20,91 | 21,52 | 88,07 | 622,08 | | | |
| Соотношение пищевых веществ | 1 | 1 | 4 | | | | |