

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) Обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда (9-стол)

УТВЕРЖДАЮ:



Региональный руководитель г. Волгограда

Н.В.Цеголькова

« _____ » _____ 2024г.

СОГЛАСОВАНО:



Руководитель общеобразовательного учреждения №

« _____ » _____ 2024г.

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г. Волгограда -9 СТОЛ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	1 день			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Пищевые вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА БЕЗ	200					№ 302
МАСЛА БЕЗ САХАРА						
ЯБЛОКО ПЕЧЕНОЕ	100					№ 617
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200					№ 685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
Итого за прием пищи:	565	11,25	9,67	81,32	473,60	
2 день						
Завтрак						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					№27
ПЛОВ ПЕРЛОВЫЙ ИЗ ПТИЦЫ	150					№ 492
ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
Итого за прием пищи:	500	29,91	8,65	50,34	411,63	
3 день						
Завтрак						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КОГУЛЕТА КУРИНАЯ РУВЛЕННАЯ	90					№ 489
КАША ГРЕНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	150					№ 498
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 393Д
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30					
Итого за прием пищи:	470	24,20	16,67	62,86	507,93	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г. Волгограда -9 СТОЛ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	4 день			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Пищевые вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ БЕЗ МАСЛА БЕЗ САХАРА	200					№ 257
БЫР ПОРЦИОННЫЙ	15					№ 7
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40					№ 213
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200					№ 685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60					
Итого за прием пищи:	515	19,61	14,27	59,92	461,69	
5 день						
Завтрак						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)	60					№ 27
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100					№ 70
КАША ТРЕНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	150					№ 498
ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30					
Итого за прием пищи:	540	31,96	18,50	61,56	545,62	
6 день						
Завтрак						
ОМЛЕТ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ 140/10	150					№ 284
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 393Д
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
Итого за прием пищи:	400	31,70	27,22	61,27	629,32	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда -9 СТОЛ

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
7 день							
Завтрак							
КАША ВЯЗАКА МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА БЕЗ	200					№ 302	
МАСЛА БЕЗ САХАРА							
СЫР ПОРЦИОННЫЙ	15					№ 7	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40					№ 213	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200					№ 685	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
Итого за прием пищи:	515	19,70	18,31	60,19	510,54		
8 день							
Завтрак							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100						
ПШОВ ПЕРЛОВЫЙ ИЗ ПТИЦЫ	150					№ 67	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ	200					№ 393	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50						
Итого за прием пищи:	500	29,91	8,65	50,34	411,63		
9 день							
Завтрак							
КОГЛЕТА КУРИНАЯ РУБЛЕННАЯ	70					№ 489	
КАША ГРЕНЕВАЯ ВЯЗАКА (ГАРНИР)	150					№ 498	
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 393Д	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30						
Итого за прием пищи:	450	24,20	16,67	62,86	507,93		

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда -9 СТОЛ

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЯБЛОКО ПЕЧЕНОЕ	100					№617
ГОЛУБИЦЫ ЛЕНИВЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	170					№ 75
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200					№ 685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
Итого за прием пищи:	520	7,79	6,78	53,76	323,41	

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					
КОГУЛСТА РЫБНАЯ (минтай)	90					№ 388
КАША ГРЕНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГРНИР)	150					№ 498
ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30					
Итого за прием пищи:	530	26,66	16,59	64,77	551,09	

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ СО СМЕТАНОЙ	200/25					№ 315
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 393Д
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
Итого за прием пищи:	475	18,26	13,05	95,00	585,07	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого		б	ж	уг	ккал
Итого за период		245,24	175,03	754,19	5 919,46
Среднее значение за период		20,44	14,59	62,85	493,29
Соотношение пищевых веществ		1	1	4	