

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

УТВЕРЖДАЮ: Дир.

Региональный руководитель г. Волгограда

Н.В.Щеголькова

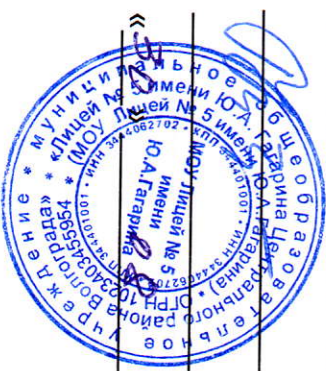
2024г.



СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного учреждения №

2024г.



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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					№ 27
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200					№ 139
КОГЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ПИНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	75					№ 451
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	150					№ 498
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
Итого за прием пищи:	750	30,80	34,34	91,10	837,58	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					№ 27
ЦИ ИЛИ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200					№ 47
КОГЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50					№ 495
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	150					№ 6,19
ЧАЙ С САХАРОМ	200					№ 685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
Итого за прием пищи:	700	25,29	16,42	50,47	461,63	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60					№
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ПШЕНОМ	200					№ 1,14
ВИТОЧКИ МЯСНЫЕ	50					№ 416
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150					№ 132

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

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					№ 27
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200					№ 131
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90					№ 462
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРЧИР)	150					№ 498
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
Итого за прием пищи:	740	27,56	26,75	94,16	739,98	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					№ 27
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200					№ 47
ПЛОВ ПЕРЛОВЫЙ ИЗ ПТИЦЫ	150					№ 67
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					№ 372
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55					
Итого за прием пищи:	675	23,95	24,84	96,53	640,14	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60					№ 27
СУП С КРУПНОЙ (рисовая)	200					№ 138
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЦАМИ	160					№ 66
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 392

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

ХЛЕБ РУЖАНОЙ	60				
Итого за прием пищи:	780	24,47	12,17	83,89	573,16

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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					№ 27
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГ РАДСКИЙ	200					№ 131
РЫБА В ОМЛЕТЕ	100					№ 249
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100					№
ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30					
Итого за прием пищи:	690	27,39	152,06	55,38	542,67	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					№ 27
СУП ОВОЩНОЙ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	200					№ 118
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (без томата)	90					№ 462
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ (ГАРНИР)	150					№ 498
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200					№ 685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
Итого за прием пищи:	740	27,32	30,16	95,25	778,24	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					№ 27
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200					№ 139
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	160					№ 66

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) 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		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					№ 27
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200					№ 47
КОГТЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	90					№ 451
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ (ГАРНИР)	150					№ 498
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 392
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30					
Итого за прием пищи:	730	25,96	36,37	72,99	759,59	

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					№
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200					№ 110
ПЛОВ ПЕРЛОВЫЙ ИЗ ПТИЦЫ	150					№ 67
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200					№ 685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60					
Итого за прием пищи:	670	36,02	16,01	64,74	561,63	

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					№
СУП ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	200					№ 130
КОГТЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90					№ 489
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	150					№

