

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда(9-стол)

УТВЕРЖДАЮ:

Д.18



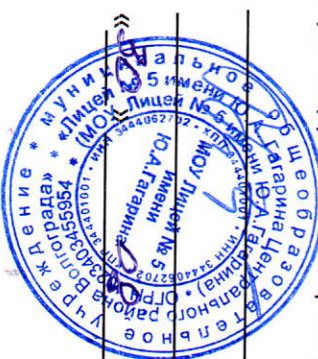
Региональный руководитель г. Волгограда

Н.В.Щеголькова

2024г.

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного учреждения №



2024г.

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) (9-стол) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г. Волгограда

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					№ 27
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					№ 139
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ПИЦЦЕЛЛИ РУБЛЕННЫЕ	100					№ 451
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					№ 498
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
Итого за прием пищи:	870	37,85	44,15	106,80	995,97	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (помидоры)	100					№ 27
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					№ 47
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80					№ 495
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					№ 6.19
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200					№ 685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45					
Итого за прием пищи:	855	36,13	21,77	57,23	587,93	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100					№
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ПШЕНОМ	250					№ 114
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	100					№ 416
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180					№ 132
ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ	200					393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60					

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) (9-стол) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г. Волгодвора

Итого за прием пищи:	890	31,97	37,39	77,04	781,71	
----------------------	-----	-------	-------	-------	--------	--

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горючим питанием (обеды) (9-стол) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г. Волгограда

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец)	100					№ 27
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250					№ 131
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100					№ 462
КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗАЯ (ГРЯЧИЙ)	180					№ 498
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60					
Итого за прием пищи:	890	33,11	31,38	119,46	912,13	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (помидоры)	100					№ 27
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					№ 47
ПЛОВ ПЕРЛОВЫЙ ИЗ ПТИЦЫ	200					№ 67
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200					№ 631
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55					
Итого за прием пищи:	805	40,91	17,53	107,33	691,29	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
СВЕЖАЯ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМУ	100					№
СУП С КРУПНОЙ (рисовый)	250					№ 138
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	160					№ 66
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 392
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60					
Итого за прием пищи:	770	27,21	17,03	71,52	642,33	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) (9-стол) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г. Волгограда

7 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (отвар)	100					№ 27
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250					№ 131
РЫБА В ОМЛЕТЕ	100					№ 249
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С М/Р	150					№
ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
Итого за прием пищи:	850	31,09	231,50	76,14	845,13	

8 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (помидор)	100					№ 27
СУП ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	250					№ 118
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100					№ 462
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ (ГАРНИР)	180					№ 498
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200					№ 685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					
Итого за прием пищи:	880	32,34	36,90	119,40	919,19	

9 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (отвар)	100					№ 27
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					№ 139
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200					№ 66
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200					№ 372
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60					

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) (9-стол) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г. Волгодонска

Итого за присл. пищи:	810	26,05	8,67	104,19	614,74	
-----------------------	-----	-------	------	--------	--------	--

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) (9-стол) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г. Волгодонска

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (помидор)	100					№ 27
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					№ 47
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ПИЦЦЕЛИ РУБЛЕНЫЕ	100					№ 451
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					№ 498
ЧАЙ КАРКАДЕ БЕЗ САХАРА	200					№ 392
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
Итого за прием пищи:	870	33,24	47,15	90,92	829,15	

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец)	100					№ 27
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250					№ 110
ПЛОВ ПЕРЛОВЫЙ ИЗ ПТИЦЫ	200					№ 67
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200					№ 685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60					
Итого за прием пищи:	810	46,01	20,06	51,90	685,42	

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (помидор)	100					№ 27
СУП ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	250					№ 130
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100					№ 489
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	180					№
ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ	200					№ 393
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60					
Итого за прием пищи:	890	25,04	24,67	77,30	645,39	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) (9-стол) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г.Волгограда

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	б	ж	у*	ккал
Итого				
Итого за период	400,95	538,20	1 059,29	9 150,38
Среднее значение за период	33,41	44,85	88,27	762,53
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	