

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки-
платные)

Обучающихся МОУ Волгограда

УТВЕРЖДАЮ:

Региональный руководитель г.Волгограда

Е.С. Прокудина

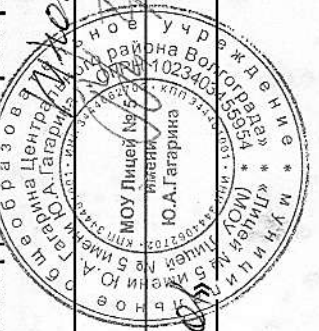
2022 г.



СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного учреждения № 5

И.И.



2022 г.

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки ПЛАТНЫЕ) обучающихся МОУ г.Волгограда

1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОТБИВНАЯ КУРИНАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	420	15,93	16,38	83,16	543,48	

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	90					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160					Сборник рецептов или ТТК
чай с сахаром и лимоном	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	470	19,75	16,80	74,58	529,03	

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(ОГУРЦЫ)	100					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	500	17,64	15,23	67,41	477,73	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки ПЛАТНЫЕ) обучающихся МОУ г.Волгограда

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЧАХОХБИЛИ ИЗ ПТИЦЫ	100					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	490	15,15	16,30	85,73	554,49	

5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ Итого за прием пищи:	150					Сборник рецептов или ТТК
	200					Сборник рецептов или ТТК
	30					Сборник рецептов или ТТК
	380	20,06	19,97	64,13	516,95	

6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80					Сборник рецептов или ТТК
РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	450	17,91	15,23	67,26	478,21	

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки ПЛАТНЫЕ) обучающихся МОУ г.Волгограда

7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОТБИВНАЯ КУРИНАЯ	50					Сборник рецептов или ТТК
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150					Сборник рецептов или ТТК
чай с САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	450	15,95	15,09	81,51	527,05	

8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация	
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г			Углеводы, г
Завтрак							
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(ОГУРЦЫ)	60					Сборник рецептов или ТТК	
КОТЛЕТА НЕЖНАЯ	90						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150						
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						
Итого за прием пищи:	520	20,08	16,47	75,08	528,81		

9 Вариант

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100						Сборник рецептов или ТТК
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150						Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С ВИШНЕЙ	200						Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20						Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	470	14,90	15,43	87,06	549,85		

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки ПЛАТНЫЕ) обучающихся МОУ г.Волгограда

10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КОТЛЕТА НЕЖНАЯ	90					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	480	20,07	16,20	86,81	572,55	

11 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЧАХОХВИЛИ ИЗ ПТИЦЫ	100					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	480	15,98	16,39	83,31	545,13	

12 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(ОГУРЦЫ)	60					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНАД	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	440	19,60	18,39	83,71	579,16	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	213,02	197,88	939,75	6 402,44
Среднее значение за период	17,75	16,49	78,31	533,54
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	