

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

УТВЕРЖДАЮ:

Региональный руководитель г. Волгограда

Е.С. Прокудина

« 01 » 09 2025 г.



СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного учреждения №

Директор МОУСОШ № 5

с.с.с. Н.А. Таварукеев Л.А. Дубровин

« 01 » 09 2025 г.



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

Примерное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) 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		
Завтрак						
КАША вязкая молочная рисовая без масла без сахара	200					№ 257
сыр 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						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ по сезону(огурец свежий)	60					№ 27
гуляш из мяса птицы в сметанном соусе	100					№ 70
КАША гречневая 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						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
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

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА, ДРУЖБА БЕЗ МАСЛА БЕЗ САХАРА	200					№ 302
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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					
ПЛОВ 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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КОТЛЕТА КУРИНАЯ РУБЛЕННАЯ	70					№ 489
КАША ГРЕНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (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
ГОЛУБЦЫ 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					
КОТЛЕТА РЫБНАЯ (минтай)	90					
КАША ГРЕНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ТАРНИР)	150					
ЧАЙ БЕЗ САХАРА С ЛИМОНОМ	200					
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	