

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	250					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/10/5					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	550	17,10	17,80	86,90	598,68	Сборник рецептов или ТТК
5 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептов или ТТК
ГУЛЯШИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	120					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	640	21,88	24,22	80,82	662,44	Сборник рецептов или ТТК
6 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	250					Сборник рецептов или ТТК
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/20					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	550	20,45	18,60	94,25	683,73	Сборник рецептов или ТТК

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
7 день						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ						
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	100					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	550	21,65	22,50	72,75	593,23	
8 день						
Прием пищи, наименование блюда						
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	250					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/10/5					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	550	21,45	24,10	96,85	691,58	
9 день						
Прием пищи, наименование блюда						
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак						
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/30					Сборник рецептур или ТТК
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ТАРНИР)	180					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	550	21,46	20,60	85,72	594,17	

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ						
10 день						
Завтрак						
КОГЛЕТЫ РУБЦЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100					Сборник рецептур или ТТК
ПОРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	100					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	40					Сборник рецептур или ТТК
	620	26,94	19,90	79,18	687,32	
11 день						
Завтрак						
Прием пищи, наименование блюда						
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ						
12 день						
Завтрак						
КОТЛЕТА РЫБНАЯ (минтай)	100					Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	40					Сборник рецептур или ТТК
	620	21,85	23,98	90,29	670,05	
Прием пищи, наименование блюда						
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ						
Завтрак						
МОЛОЧНЫМ (сладким)	250/50					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	550	20,55	20,10	99,05	623,83	Сборник рецептур или ТТК
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ						
Итого						
Итого за период		6	ж	уг	ккал	
Среднее значение за период		258,17	260,50	1 038,79	7 675,16	
Соотношение пищевых веществ		21,51	21,71	86,57	639,60	
		1	1	4		