



Присем пища, наименование блюда	Масса порции	1 день			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	Обед				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ, ВЫТОЧКИ, ПИЦЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	100					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	915	32,87	33,61	128,07	994,41	

Присем пища, наименование блюда	Масса порции	2 день			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	Обед				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					Сборник рецептов или ТТК
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100					Сборник рецептов или ТТК
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАЯ (ГАРНИР)	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	935	26,50	28,93	118,70	828,43	

Присем пища, наименование блюда	Масса порции	3 день			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	Обед				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250					Сборник рецептов или ТТК
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	210					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	880	28,48	29,72	112,98	841,65	

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

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		4 день				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ (перловая)	100					Сборник рецептов или ТТК
ПЕТЕГЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	250					Сборник рецептов или ТТК
ПОРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	100					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКАЛЕВАННЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	870	30,04	27,16	109,94	848,08	
5 день						
Присм пищи, наименование блюда						
Масса порции						
Обед						
		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	100					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКАЛЕВАННЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	840	29,39	28,98	109,11	793,66	
6 день						
Присм пищи, наименование блюда						
Масса порции						
Обед						
		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ						
СУП С КРУПКОЙ (рисовая)	100					Сборник рецептов или ТТК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	250					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКАЛЕВАННЫЙ	60					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	870	28,98	29,02	109,78	810,05	

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	7 день				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	
		Пищевые вещества						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Обед								
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100						Сборник рецептов или ТТК	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ (перловая)	250						Сборник рецептов или ТТК	
КОЛЛЕТА РЫБНАЯ (минтай)	100						Сборник рецептов или ТТК	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180						Сборник рецептов или ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200						Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50						Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	50						Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	930	27,62	29,88	125,12		900,37		
8 день								
Обед								
		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		№ рецеп-туры		
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Обед								
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100						Сборник рецептов или ТТК	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250						Сборник рецептов или ТТК	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200						Сборник рецептов или ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ	200						Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40						Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	40						Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	830	29,00	29,88	112,98		803,00		
9 день								
Обед								
		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		№ рецеп-туры	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Обед								
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100						Сборник рецептов или ТТК	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ТОРОХ)	250						Сборник рецептов или ТТК	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200						Сборник рецептов или ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200						Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60						Сборник рецептов или ТТК	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60						Сборник рецептов или ТТК	
Итого за прием пищи:	870	32,88	29,02	115,78		864,55		

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	10 день			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Пищевые вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептов или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250					Сборник рецептов или ТТК
КОГТЕЦЫ, ВИТОЧКИ, ПИНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	100					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	35					Сборник рецептов или ТТК
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	900	27,46	33,90	124,57	962,14	
11 день						
		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
Прием пищи, наименование блюда		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ (перловая)	250					Сборник рецептов или ТТК
ТРЕТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100					Сборник рецептов или ТТК
ПОРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	180					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	920	33,12	27,60	127,32	932,63	
12 день						
Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250					Сборник рецептов или ТТК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	870	29,78	29,82	109,08	818,15	
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ						
Итого		б	ж	уг	ккал	
Итого за период		356,12	357,52	1403,43	10397,12	
Среднее значение за период		29,68	29,79	116,95	866,43	
Соотношение пищевых веществ		1	1	4		