



**Т.В. ЧЕРНЫШЕВА**

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов - возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда



1 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	120					ТТК №70
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ТАРНИР)	200					302
ЧАЙ С САХАРОМ	200					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					ТТК №6
Итого за прием пищи:	560	20,88	21,44	71,12	592,39	
Полдник						
СЛАДКАЯ БУЛОЧКА	150					ТТК №42
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					360
Итого за прием пищи:	350	10,56	14,45	109,07	606,10	
Всего:		31,44	35,89	180,19	1 198,49	

2 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	250					ТТК №101
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/20					2
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					393
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					ТТК №6
Итого за прием пищи:	550	18,05	20,18	121,55	668,73	
Полдник						
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150					ТТК №40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					692
Итого за прием пищи:	350	12,76	9,37	95,63	517,30	
Всего:		30,81	29,47	217,18	1 186,03	

3 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/30					ТТК №65
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180					203
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					ТТК №6
Итого за прием пищи:	550	22,18	24,18	90,86	673,37	
Полдник						
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ВИШНЕЙ	150					ТТК №39
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблок)	200					342
Итого за прием пищи:	350	8,99	8,69	113,45	569,60	
Всего:		31,17	32,87	204,31	1 242,97	

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
4 день						
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	250					ТТК №102 2 392 ТТК №6
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30/20					
ЧАЙ С САХАРОМ	200					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
Итого за прием пищи:	550	11,20	10,70	102,85	566,23	
Полдник						
ПЛОУЩКА МОСКОВСКАЯ	150					ТТК №41 360
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					
Итого за прием пищи:	350	10,93	14,79	111,42	620,06	
Всего:		22,13	25,49	214,27	1 186,29	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
5 день						
Завтрак						
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	120					ТТК №70 302 393 ТТК №6
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	200					
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					
Итого за прием пищи:	560	20,98	21,44	71,32	594,39	
Полдник						
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150					ТТК №40 692
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					
Итого за прием пищи:	350	12,76	9,37	95,63	517,30	
Всего:		33,74	30,81	166,95	1 111,69	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
6 день						
Завтрак						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	250					335 2 392 ТТК №6
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/20					
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
Итого за прием пищи:	550	20,45	16,95	105,98	671,23	
Полдник						
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИЙ С ВИШНЕЙ	150					ТТК №39 342
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200					
Итого за прием пищи:	350	8,99	8,69	113,45	569,60	
Всего:		29,44	25,64	219,43	1 240,83	



**12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда**



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>7 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	250					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30/20					ТТК №103
ЧАЙ С САХАРОМ	200					2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					392
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>17,70</b>	<b>19,33</b>	<b>106,75</b>	<b>569,23</b>	<b>ТТК №6</b>
<b>Полдник</b>						
СЛАДКАЯ БУЛОЧКА	150					
ВИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					ТТК №42
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>10,56</b>	<b>14,45</b>	<b>109,07</b>	<b>606,10</b>	<b>360</b>
<b>Всего:</b>		<b>28,26</b>	<b>33,78</b>	<b>215,82</b>	<b>1 175,33</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>8 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	200					ТТК №62
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					302
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					395
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>26,45</b>	<b>27,16</b>	<b>82,45</b>	<b>699,13</b>	<b>ТТК №6</b>
<b>Полдник</b>						
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150					
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					ТТК №40
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>10,96</b>	<b>8,17</b>	<b>97,13</b>	<b>506,40</b>	<b>348</b>
<b>Всего:</b>		<b>37,41</b>	<b>35,27</b>	<b>179,58</b>	<b>1 205,53</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>9 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100/30					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					ТТК №65
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					302
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					392
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>22,25</b>	<b>20,68</b>	<b>81,53</b>	<b>617,83</b>	<b>ТТК №6</b>
<b>Полдник</b>						
ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	150					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					ТТК №41
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13,13</b>	<b>16,09</b>	<b>109,12</b>	<b>633,26</b>	<b>692</b>
<b>Всего:</b>		<b>35,38</b>	<b>36,77</b>	<b>190,65</b>	<b>1 251,09</b>	

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда



10 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150					ТТК №101
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/20					
ЧАЙ С САХАРОМ	200					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
Итого за прием пищи:	550	17,95	20,16	121,35	666,73	ТТК №6
Полдник						
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ВИШНЕЙ	150					ТТК №39
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					
Итого за прием пищи:	350	8,89	8,49	114,15	567,20	
Всего:		26,84	28,65	235,50	1 233,93	
11 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100					ТТК №63
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200					
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
Итого за прием пищи:	550	23,95	21,80	88,55	636,43	ТТК №6
Полдник						
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150					ТТК №40
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					
Итого за прием пищи:	350	10,96	8,17	97,13	506,40	
Всего:		34,91	29,97	185,68	1 142,83	
12 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (сладкая)	250/50					ТТК №100
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
Итого за прием пищи:	550	19,55	18,76	118,85	686,03	
Полдник						
ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	150					ТТК №41
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					
Итого за прием пищи:	350	13,13	16,09	109,12	633,26	
Всего:		32,68	34,79	227,97	1 319,29	
<b>ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ</b>						
Итого		б	ж	уг	ккал	
Итого за период		374,21	379,34	2 437,53	14 494,30	
Среднее значение за период		31,18	31,61	203,13	1 207,86	
Соотношение пищевых веществ		1	1	4		