

Заказчик:
Директор:

Т.В.ЧЕРНЫШЕВА

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100					ТТК №70 302 392 ТТК №6
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180					
ЧАЙ С САХАРОМ	200					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35					
Итого за прием пищи:	515	17,97	18,43	64,79	523,10	
Полдник						
СЛАДКАЯ БУЛОЧКА	100					ТТК №42 360
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					
Итого за прием пищи:	300	7,94	10,09	84,62	458,41	
Всего:		25,91	28,52	149,41	981,51	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	200					ТТК №101 2 393 ТТК №6
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/20					
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
Итого за прием пищи:	500	15,95	16,20	109,95	593,93	
Полдник						
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	100					ТТК №40 692
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					
Итого за прием пищи:	300	9,41	6,80	73,20	391,10	
Всего:		25,36	23,00	183,15	985,03	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90/30					ТТК №65 203 392 ТТК №6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150					
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					
Итого за прием пищи:	500	18,97	20,75	77,79	579,10	
Полдник						
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ВИШНЕЙ	100					ТТК №39 342
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоко)	200					
Итого за прием пищи:	300	6,66	6,60	89,48	445,36	
Всего:		25,63	27,35	167,27	1 024,46	



12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	4 день			№ рецептур
		Пищевые вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200				
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30/20				ТТК №102
ЧАЙ С САХАРОМ	200				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50				ТТК №6
Итого за прием пищи:	500	10,45	8,70	94,95	511,73
Полдник					
ПЮШКА МОСКОВСКАЯ	100				
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200				ТТК №41
Итого за прием пищи:	300	7,94	10,09	84,60	360
Всего:		18,39	18,79	179,55	970,14

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	5 день			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Пищевые вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	180				ТТК №70	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200				302	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35				393	
Итого за прием пищи:	515	18,07	18,43	64,99	ТТК №6	
Полдник						
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	100					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200				ТТК №40	
Итого за прием пищи:	300	9,41	6,80	73,20	692	
Всего:		27,48	25,23	138,19	916,20	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	6 день			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Пищевые вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200					
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/20				335	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200				2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50				392	
Итого за прием пищи:	500	17,85	13,70	97,45	ТТК №6	
Полдник						
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ВИШНЕЙ	100					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоко)	200				ТТК №39	
Итого за прием пищи:	300	6,66	6,60	89,48	342	
Всего:		24,51	20,30	186,93	1 041,09	

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	7 день			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГИСА И ПШЕНИЦЫ ДРУЖБА С МАСЛОМ	200					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30/20					ТТК №103
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Иванова I.I. 392
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					ТТК №6
Итого за прием пищи:	500	15,65	15,60	98,05	514,33	
Полдник						
СЛАДКАЯ БУЛОЧКА	100					
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					ТТК №42
Итого за прием пищи:	300	7,94	10,09	84,62	458,41	360
Всего:		23,59	25,69	182,67	972,74	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	8 день			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	160					ТТК №62
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					302
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					393
Итого за прием пищи:	500	23,65	23,62	74,55	622,93	ТТК №6
Полдник						
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	100					
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200					ТТК №40
Итого за прием пищи:	300	7,61	5,60	74,70	380,20	348
Всего:		31,26	29,22	149,25	1 003,13	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	9 день			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	90/30					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР)	150					ТТК №65
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					302
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35					392
Итого за прием пищи:	505	18,77	17,80	70,91	524,90	ТТК №6
Полдник						
ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	100					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					ТТК №41
Итого за прием пищи:	300	10,14	11,39	82,30	471,61	692
Всего:		28,91	29,19	153,21	996,51	

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов - возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	10 день			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Пищевые вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	200					
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/20					
ЧАЙ С САХАРОМ	200					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					
Итого за прием пищи:	500	15,85	16,20	109,75	591,93	
Полдник						
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ВИШНЕЙ	100					
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200					ТТК №39
Итого за прием пищи:	300	6,56	6,40	90,18	442,96	360
Всего:		22,41	22,60	199,93	1 034,89	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	11 день			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Пищевые вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	90					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160					ТТК №63
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200					203
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					393
Итого за прием пищи:	500	21,29	18,41	78,73	557,91	ТТК №6
Полдник						
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	100					
КОМПЮТ ИЗ ИЗЮМА	200					ТТК №40
Итого за прием пищи:	300	7,61	5,60	74,70	380,20	348
Всего:		28,90	24,01	153,43	938,11	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	12 день			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Пищевые вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЗАПЕКАНКА ГИСОБРАЖ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (по рецепту)	200/50					
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200					ТТК №100
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50					392
Итого за прием пищи:	500	17,65	17,05	117,60	705,33	ТТК №6
Полдник						
ПЛОШКА МОСКОВСКАЯ	100					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200					ТТК №41
Итого за прием пищи:	300	10,14	11,39	82,30	471,61	692
Всего:		27,79	28,44	199,90	1 176,94	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ						
Итого		б	ж	уг	ккал	
Итого за период		310,14	302,34	2 042,89	12 040,75	
Среднее значение за период		25,85	16,20	170,24	1 003,40	
Соотношение пищевых веществ		1	1	4		