



Согласовано:

А.А. Дубинина
4.10.2016 года

Юлия Сергеевна



Утверждаю: ООО "Венера"

Иванова И.В.

10 2016 года

Ежедневное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 14-17 лет МОУ г.Волгограда

1 Вариант

1 Вариант							№ рецептуры	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ СГУЩЕННЫМ С САХАРОМ ЧАЙ С САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	4,18	3,56	22,76	139,80	ТТК №103		
	90	8,49	12,39	30,41	267,11	ТТК №387		
	200	0,10	0,03	10,67	42,57	ТТК №302		
	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ТТК №6		
Итого за прием пищи:	530	15,93	16,38	83,16	543,48			

Ежедневное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	9,83	13,25	12,20	207,37	ТТК №896		
	160	5,94	3,02	28,13	163,46	ТТК №129		
	200	0,15	0,04	10,82	44,22	ТТК №301		
	50	3,83	0,49	23,43	113,98	ТТК №6		
	500	19,75	16,80	74,58	529,03			
Итого за прием пищи:								

Ежедневное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	4 Вариант				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
	Масса порции	Пищевые вещества					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) ЧАЙ С САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПЕЧЕНЬЕ	200	9,36	11,39	26,14	244,51	ТТК №515	2011
	180	0,70	0,70	17,11	82,06	№338	
	200	0,10	0,03	10,67	42,57	ТТК №302	
	50	3,83	0,49	23,43	113,98	ТТК №6	
	20	1,16	3,69	8,38	71,37	ТТК №473	
Итого за прием пищи:	650	15,15	16,30	85,73	554,49		

Ежедневное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда

6 Вариант

6 Вариант							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ	100	1,07	0,10	1,55	11,38	ТТК №27	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	13,00	14,64	31,57	310,04	ТТК №67	
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200	0,01	0,00	10,71	42,81	ТТК №241	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,83	0,49	23,43	113,98	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	500	17,91	15,23	67,26	478,21		

Ежедневное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда

Прием пищи, наименование блюда	7 Вариант				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
	Масса порции	Пищевые вещества					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ чай с САХАРОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	9,68	12,93	9,56	193,33	ТТК №62	
	150	5,56	2,91	25,87	151,91	ТТК №129	
	200	0,10	0,03	10,67	42,57	ТТК №302	
	60	4,74	0,60	28,98	141,00	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	500	20,08	16,47	75,08	528,81		

Ежедневное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда

8 Вариант

8 Вариант							Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С ТВОРОГОМ	200	6,84	7,63	30,28	217,15	ТТК №653	
	35/10/5	5,13	6,93	16,98	151,70	ТТК №380	
	200	0,15	0,04	10,82	44,22	ТТК №301	
	50	3,83	0,49	23,43	113,98	ТТК №6	
Итого за прием пищи:	500	15,95	15,09	81,51	527,05		

Ежедневное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда

10 Вариант

10 Вариант							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТА РЫБНАЯ (минтай) МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ чай с САХАРОМ СОК/НЕКТАР в АССОРТИМЕНТЕ ХЛЕБ пшеничный ПЕЧЕНЬЕ	90	10,70	9,18	12,64	175,98	ТТК №77	
	150	5,56	2,91	25,87	151,91	ТТК №129	
	200	0,10	0,03	10,67	42,57	ТТК №302	
	200	0,97	0,19	19,59	83,42	ТТК №343	
	20	1,58	0,20	9,66	47,30	ТТК №6	
	20	1,16	3,69	8,38	71,37	ТТК №473	
	680	20,07	16,20	86,81	572,55		
Итого за прием пищи:							

Ежедневное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда

11 Вариант

11 Вариант							№ рецептуры	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ ЦЕЛЬНЫМ СГУЩЕННЫМ С САХАРОМ ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	4,18	3,56	22,76	139,80	ТТК №103		
	90	8,49	12,39	30,41	267,11	ТТК №387		
	200	0,15	0,04	10,82	44,22	ТТК №301		
	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ТТК №6		
Итого за прием пищи:	530	15,98	16,39	83,31	545,13			

Ежедневное 12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда

12 Вариант							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
	100	1,07	0,10	1,55	11,38	ТТК №27	
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ	200	15,36	17,89	52,13	430,97	ТТК №116	
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	0,01	0,00	10,71	42,81	ТТК №241	
чай с САХАРОМ КАРКАДЕ	40	3,16	0,40	19,32	94,00	ТТК №6	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	540	19,60	18,39	83,71	579,16		
Итого за прием пищи:							

Итого за прием пищи: