

ООП «2-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г. Волгодолга»
 1 день

ИНН 3461061226, КПП 346101001



Присем пищи, наименование блюда

Директор
Иванова З.И.

Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200					Сборник рецептов или ТТК
КОГТЕЛЫ. ВИТОЧКИ. ШНИПЕЛИ РУБЦЕНЫЕ	90					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	760	28,28	28,99	111,98	860,75	
2 день						
Обед						
Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
2 день						
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200					Сборник рецептов или ТТК
КОГТЕЛЫ РУБЦЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90					Сборник рецептов или ТТК
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАЯ (ГАРНИР)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	800	24,22	25,46	110,66	762,17	
3 день						
Обед						
Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
3 день						
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200					Сборник рецептов или ТТК
РАУ ИЗ ПТИЦЫ	160					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:	740	23,79	23,12	99,97	716,70	

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ (перловая)	60					Сборник рецептов или ТТК
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	200					Сборник рецептов или ТТК
ПОРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	90					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	760	26,96	23,82	96,31	752,75	
5 день						
Прием пищи, наименование блюда						
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	60					Сборник рецептов или ТТК
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	150					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	55					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	720	26,28	23,75	99,67	689,87	
6 день						
Прием пищи, наименование блюда						
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ						
СУП С КРУПНОЙ (рисовая)	60					Сборник рецептов или ТТК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	160					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	740	24,17	23,18	98,15	698,50	

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	7 день			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Обед				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ (перловая)	60					Сборник рецептур или ТТК
КОГТЕТА РЫБНАЯ (минтай)	200					Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	90					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	150					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	740	21,89	25,27	98,11	724,65	
8 день						
Прием пищи, наименование блюда						
Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ						
СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	60					Сборник рецептур или ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	150					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	705	25,48	24,39	97,40	683,96	
9 день						
Прием пищи, наименование блюда						
Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	60					Сборник рецептур или ТТК
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	730	27,15	22,54	102,01	731,20	

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	10 день			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Обед				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200					Сборник рецептов или ТТК
КОГТЕЛЫ, ВИТОЧКИ, ПИНИДЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	90					Сборник рецептов или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	760	23,85	29,55	110,31	840,65	
11 день						
		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Обед				
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ (перловая)	200					Сборник рецептов или ТТК
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90					Сборник рецептов или ТТК
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	150					Сборник рецептов или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ	180					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептов или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30					Сборник рецептов или ТТК
Итого за прием пищи:	750	28,31	24,02	102,24	786,47	
12 день						
		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Обед				
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60					Сборник рецептов или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200					Сборник рецептов или ТТК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					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:	730	23,99	22,62	96,37	699,40	
Итого по примерному меню						
		Итого			ккал	
		б	ж	уг		
Итого за период		304,37	296,71	1 223,18	8 947,07	
Среднее значение за период		25,36	24,73	101,93	745,59	
Соотношение пищевых веществ		1	1	4		