



Утверждаю \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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

1 день

| Прием пищи, наименование блюда                                | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| Завтрак   |              |                  |              |              |                               |             |                  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ ТТК №103 | 200          | 8,70             | 13,70        | 28,40        | 220,60                        | ТТК №103    |                  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338                                   | 180          | 0,70             | 0,70         | 17,10        | 82,10                         | №338        | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302  | 200          | 0,20             | 0,00         | 15,00        | 58,00                         | ТТК №302    |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6   | 65           | 5,10             | 0,65         | 27,50        | 153,80                        | ТТК №6      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                   | <b>645</b>   | <b>14,70</b>     | <b>15,05</b> | <b>88,00</b> | <b>514,50</b>                 |             |                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_



Утверждаю \_\_\_\_\_

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

2 день

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                   |              |                  |              |              |                               |             |                  |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5           | 100          | 1,05             | 0,10         | 8,50         | 40,70                         | ТТК №5      |                  |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67            | 150          | 15,00            | 19,00        | 27,40        | 312,00                        | ТТК №67     |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301 | 200          | 0,30             | 0,00         | 15,20        | 60,00                         | ТТК №301    |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6            | 50           | 3,95             | 0,50         | 21,15        | 118,33                        | ТТК №6      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>500</b>   | <b>20,30</b>     | <b>19,60</b> | <b>72,25</b> | <b>531,03</b>                 |             |                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_



Утверждаю \_\_\_\_\_

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

3 день

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                            |              |                  |              |              |                               |             |                  |
| ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №65 | 90/30        | 11,30            | 11,30        | 14,10        | 205,60                        | ТТК №65     |                  |
| КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) ТТК №137     | 150          | 3,20             | 6,00         | 21,30        | 153,00                        | ТТК №137    |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241            | 200          | 0,18             | 0,00         | 15,00        | 58,00                         | ТТК №241    |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6                     | 30           | 2,40             | 0,30         | 14,50        | 71,00                         | ТТК №6      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>               | <b>500</b>   | <b>17,08</b>     | <b>17,60</b> | <b>64,90</b> | <b>487,60</b>                 |             |                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_



Утверждаю \_\_\_\_\_

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

4 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                              |              |                  |              |              |                               |             |                  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ ТТК № | 200          | 5,00             | 8,30         | 26,92        | 218,00                        | ТТК №102    |                  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380                  | 35/10/5      | 6,70             | 6,10         | 17,10        | 149,85                        | ТТК №380    |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302                      | 200          | 0,20             | 0,00         | 15,00        | 58,00                         | ТТК №302    |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6                       | 60           | 4,74             | 0,60         | 28,98        | 142,00                        | ТТК №6      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>510</b>   | <b>16,64</b>     | <b>15,00</b> | <b>88,00</b> | <b>567,85</b>                 |             |                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_



Утверждаю \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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

5 день

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                       |              |                  |              |              |                               |             |                  |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                        | 60           | 0,47             | 0,06         | 0,99         | 7,60                          | ТТК №1      |                  |
| ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ ТТК №70          | 100          | 9,60             | 10,70        | 3,00         | 168,10                        | ТТК №70     |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129 | 150          | 5,10             | 9,15         | 34,20        | 244,50                        | ТТК №129    |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301     | 200          | 0,30             | 0,00         | 15,20        | 60,00                         | ТТК №301    |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6                | 30           | 2,40             | 0,30         | 14,50        | 71,00                         | ТТК №6      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>540</b>   | <b>17,87</b>     | <b>20,21</b> | <b>67,89</b> | <b>551,20</b>                 |             |                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_



Утверждаю \_\_\_\_\_

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

6 день

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                        |              |                  |              |              |                               |             |                  |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ ТТК №155 | 200          | 10,40            | 14,30        | 24,70        | 312,00                        | ТТК №155    |                  |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ ТТК №127         | 30/20        | 3,30             | 0,20         | 27,20        | 117,40                        | ТТК №127    |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241        | 200          | 0,18             | 0,00         | 15,00        | 58,00                         | ТТК №241    |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6                 | 50           | 3,95             | 0,50         | 21,15        | 118,33                        | ТТК №6      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>500</b>   | <b>17,83</b>     | <b>15,00</b> | <b>88,05</b> | <b>605,73</b>                 |             |                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_



Утверждаю \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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

7 день

| Прием пищи, наименование блюда                                | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |              |              |                               |             |                  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ ТТК №103 | 200          | 8,70             | 13,70        | 28,40        | 220,60                        | ТТК №103    |                  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №380                                    | 35/10/5      | 6,70             | 6,10         | 17,10        | 149,85                        | ТТК №380    |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302  | 200          | 0,20             | 0,00         | 15,00        | 58,00                         | ТТК №302    |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6   | 50           | 3,95             | 0,50         | 21,15        | 118,33                        | ТТК №6      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                   | <b>500</b>   | <b>19,55</b>     | <b>20,30</b> | <b>81,65</b> | <b>546,78</b>                 |             |                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_



Утверждаю \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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

8 день

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                   |              |                  |              |              |                               |             |                  |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ТТК №5           | 100          | 1,05             | 0,10         | 8,50         | 40,70                         | ТТК №5      |                  |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТТК №67            | 150          | 15,00            | 19,00        | 27,40        | 312,00                        | ТТК №67     |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301 | 200          | 0,30             | 0,00         | 15,20        | 60,00                         | ТТК №301    |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6            | 50           | 3,95             | 0,50         | 21,15        | 118,33                        | ТТК №6      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>500</b>   | <b>20,30</b>     | <b>19,60</b> | <b>72,25</b> | <b>531,03</b>                 |             |                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_



Утверждаю \_\_\_\_\_

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

9 день

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                            |              |                  |              |              |                               |             |                  |
| ТЕФТЕЛИ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТТК №65 | 90/30        | 11,30            | 11,30        | 14,10        | 205,60                        | ТТК №65     |                  |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) ТТК №130   | 150          | 4,50             | 6,20         | 29,90        | 178,50                        | ТТК №130    |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241            | 200          | 0,18             | 0,00         | 15,00        | 58,00                         | ТТК №241    |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6                     | 30           | 2,40             | 0,30         | 14,50        | 71,00                         | ТТК №6      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>               | <b>500</b>   | <b>18,38</b>     | <b>17,80</b> | <b>73,50</b> | <b>513,10</b>                 |             |                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_



Утверждаю \_\_\_\_\_

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

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |              |              |                               |             |                  |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                  | 100          | 0,78             | 0,10         | 1,66         | 12,65                         | ТТК №1      |                  |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТТК 71           | 150          | 11,60            | 16,60        | 20,80        | 287,20                        | ТТК №71     |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №302         | 200          | 0,20             | 0,00         | 15,00        | 58,00                         | ТТК №302    |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6          | 65           | 5,10             | 0,65         | 27,50        | 153,80                        | ТТК №6      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>515</b>   | <b>17,68</b>     | <b>17,35</b> | <b>64,96</b> | <b>511,65</b>                 |             |                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_



Утверждаю \_\_\_\_\_

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

11 день

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                       |              |                  |              |              |                               |             |                  |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                       | 60           | 0,64             | 0,00         | 1,40         | 8,15                          | ТТК №2      |                  |
| КОТЛета РЫБНАЯ (минтай) ТТК №77      | 90           | 10,2             | 11,3         | 11,3         | 199,2                         | ТТК №77     |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ТТК №129 | 150          | 5,10             | 9,15         | 34,20        | 244,50                        | ТТК №129    |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТТК №301     | 200          | 0,30             | 0,00         | 15,20        | 60,00                         | ТТК №301    |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6                | 30           | 2,40             | 0,30         | 14,50        | 71,00                         | ТТК №6      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>530</b>   | <b>18,64</b>     | <b>20,75</b> | <b>76,60</b> | <b>582,85</b>                 |             |                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_



Утверждаю \_\_\_\_\_

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

12 день

| Прием пищи, наименование блюда                                    | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |              |              |                               |             |                  |
| ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (сладким) ТТК №100 | 200/50       | 13,80            | 16,30        | 51,90        | 372,90                        | ТТК №100    |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №241                                    | 200          | 0,18             | 0,00         | 15,00        | 58,00                         | ТТК №241    |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №6   | 50           | 3,95             | 0,50         | 21,15        | 118,33                        | ТТК №6      |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                       | <b>500</b>   | <b>17,93</b>     | <b>16,80</b> | <b>88,05</b> | <b>549,23</b>                 |             |                  |

Зав. производством \_\_\_\_\_