

Разработано



Согласовано



Управление Роспотребнадзора по Волгоградской области

Э.М. Курбанович
И.Л. Климова

02.09.19

Примерное 12-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 7-11 лет в МОУ Красноармейского, Держинского, Ворошиловского, Красногвардейского и Тракторозаводского районов г.Волгограда за счет средств родителей (законных представителей) (горячие завтраки)

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)				Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг							Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У	С		А	Е	Сa	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е	Сa	Р	Mg	Fe	
Вариант 1																						
1	Тфтели (2 вариант)	80/30	7,46	8,29	9,44	0,41	33	0,45	23,65	83,14	16,5	0,68	№462									
2	Картофельное пюре с маслом или картофель отварной с маслом	150	3,20	6,80	22,00	0,20	6,70	0,20	48,00	100,80	36,00	1,20	№520/518									
3	Хлеб пшеничный	40	4,28	0,40	20,67	0,04	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	№685									
4	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	0,00	2,20	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	№685									
Итого:																						
15,14 15,49 67,11 457,93 0,29 9,31 33,01 1,17 167,85 286,74 79,70 3,12																						
Вариант 2																						
1	Жаркое по-домашнему	150	13,90	15,50	14,20	0,10	5,80	0,00	2,70	5,80	176,40	36,40	№436									
2	Чай каркаде с сахаром	200/15	0,30	0,00	15,20	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	0,80	№685									
3	Хлеб пшеничный	40	4,28	0,40	20,67	0,04	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	№685									
Итого:																						
18,5 15,9 49,7 407,8 0,1 8,0 0,0 3,2 31,0 219,2 55,6 4,5																						
Вариант 3																						
1	Чахобили	125	9,75	9,5	8	0,03	1,04	74,8	0,26	41,11	62,8	10,37	№491									
2	Макаронные отварные	150	5,46	5,79	35,46	0,06	0,00	28,57	0,81	12,14	37,57	8,14	№516									
3	Компот из апельсинов	200	0,45	0,10	33,99	0,12	12,00	0,00	0,10	23,02	11,50	7,63	№636									
4	Хлеб пшеничный	40	4,28	0,40	20,67	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	№685								
Итого:																						
19,9 15,8 98,1 590,6 0,2 13,0 103,4 1,7 85,5 146,7 39,3 2,4																						
Вариант 4																						
1	Йогурт	1шт	3	6	4,1	85	0,15	2,7	0,2	25	8	16	0									
2	Рагу из птицы	150	12,30	11,50	13,05	0,06	9,70	12,51	0,23	31,50	92,70	33,17	№289/2015									
3	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	0,15	2,70	0,00	9,00	10,00	8,00	23,00	№639									
4	Хлеб пшеничный	40	4,28	0,40	20,67	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	№685								
Итого:																						
20,18 17,90 68,43 497,43 0,40 15,10 12,71 10,65 75,70 143,50 85,37 4,38																						
Вариант 5																						
1	Плов из птицы	150	13,51	6,71	27,34	0,11	4,9	21	0,41	27,07	142	40,45	№492									
2	Фрукт (яблоко или апельсин)	150	1,90	0,22	15,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30									
3	Хлеб пшеничный	40	4,28	0,40	20,67	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	№685								
4	Чай каркаде с сахаром	200/15	0,30	0,00	15,20	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	0,80	№685									
Итого:																						
19,99 7,33 78,71 449,43 0,20 22,10 21,00 1,23 76,27 201,30 73,15 5,94																						
Вариант 6																						
1	Фрикадельки в соусе	80/30	8,63	11,55	10,56	0,04	0,14	18,43	2,64	34,7	85,19	13,49	№469									
2	Картофельное пюре с маслом или картофель отварной с маслом	150	3,20	6,80	22,00	0,20	6,70	0,01	0,20	48,00	100,80	36,00	№520/518									
3	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,16	35,8	0,14	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	№631									
4	Хлеб пшеничный	40	4,28	0,40	20,67	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	№685								
Итого:																						
16,31 18,91 89,03 582,93 0,29 7,74 18,44 3,44 106,08 225,19 67,83 7,83																						
Вариант 7																						
1	Быточи мясные паровые	80	7,21	7,90	6,87	0,05	0,21	16,97	0,37	39,24	90,35	16,49	№466									
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,40	10,80	41,25	0,20	0,00	37,50	0,47	24,74	197,20	131,74	№508									
3	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	0,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	№685									
4	Хлеб пшеничный	40	4,28	0,40	20,67	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	№685								
Итого:																						
20,1 20,8 83,8 572,9 0,3 2,4 54,5 1,4 160,2 390,4 175,4 6,3																						

Согласовано
Управление Роспотребнадзора по Волгоградской области



А.А. Калмыкова
02.05.15



Разработано
В.Т. Лапшиной
02.05.15

Примерное 12-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 7-11 лет в МОУ Красноармейского, Дзержинского, Ворошиловского, Краснооктябрьского и Тракторозаводского районов г.Волгограда за счет средств родителей (законных представителей) (горячие завтраки)

№ п/п	Наименование блюда	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)						Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептов
			Б	Ж	У	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe							
Вариант 8																				
1	Шницель натуральный рубленый	80/5	13,83	28,63	6,58	0,00	31,70	3,52	12,69	144,68	22,37	2,64					№450			
2	Макаронны отварные	150	5,46	5,79	35,46	0,06	28,57	0,81	12,14	37,57	8,14	0,81					№516			
3	Чай каркаде с сахаром	200/15	0,30	0,00	15,20	0,00	0,00	2,20	0,00	8,00	6,00	0,80					№685			
4	Хлеб пшеничный	40	4,28	0,40	20,67	0,04	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44								
	Итого:		23,87	34,82	77,91	0,17	60,27	4,85	50,03	225,05	49,71	4,69								
Вариант 9																				
1	Чахохбили	125	9,75	9,5	8	0,03	1,04	74,8	0,26	41,11	62,8	10,37					№491			
2	Рис отварной	150	3,20	6,80	22,00	0,20	6,70	0,01	48,00	100,80	36,00	1,20					№511			
3	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40					№378/2015			
4	Хлеб пшеничный	40	4,28	0,40	20,67	0,04	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44								
	Итого:		18,8	18,1	66,6	0,3	9,1	84,8	1,0	224,9	291,2	75,0								
Вариант 10																				
1	Птица, тушенная в сметанном соусе	80/80	18,9	16,2	4,7	0,08	2,30	60,00	1,54	62,24	144,80	21,02					№493			
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,40	10,80	41,25	0,20	0,00	37,50	0,47	24,74	197,20	131,74					№508			
3	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	0,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00					№685			
4	Хлеб пшеничный	40	4,28	0,40	20,67	0,04	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44								
	Итого:		31,8	27,4	81,6	0,3	4,5	97,5	2,5	183,2	444,8	180,0								
Вариант 11																				
1	Кнели из кур	80/5	13,34	16,26	5,06	0,05	0,21	16,97	0,37	39,24	90,35	16,49					№505			
2	Пюре из бобовых (горох)	150	14,10	6,90	40,40	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00					№199/2015			
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00					№686			
4	Хлеб пшеничный	40	4,28	0,40	20,67	0,04	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44								
	Итого:		32,02	23,56	81,33	0,09	5,21	16,97	1,09	82,44	143,15	39,69								
Вариант 12																				
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	80/80	15,60	7,92	6,08	0,08	5,97	9,30	4,03	62,50	259,50	77,65					№374			
2	Картофельное пюре с маслом или картофелем отварной с маслом	150	3,20	6,80	22,00	0,20	6,70	0,01	0,20	48,00	100,80	36,00					№520/518			
3	Чай каркаде с сахаром	200/15	0,30	0,00	15,20	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00					№685			
4	Хлеб пшеничный	40	4,28	0,40	20,67	0,04	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44								
	Итого:		23,4	15,1	64,0	0,3	14,9	9,3	4,8	135,7	403,1	132,9								
	Всего за 12 дней		259,93	231,06	906,26	2,97	113,55	511,86	36,96	1378,81	3120,25	1053,60								
	Средний суточный рацион		21,66	19,26	75,52	0,25	9,46	42,66	3,08	114,90	260,02	87,80								
	Соотношение :		1,00	1,00	4,00															

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Мотыгиной и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015. - 544с.
Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.