

Разработано



Согласовано

Управление Роспотребнадзора по Волгоградской области

С.М. Кудрявцев
И.А. Ковалева
02.05.15

Примерное 5-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 12-18 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	В1	С	А		Е	Са	Р	Mg	Fe	Ca	Р	Mg	Fe				
Вариант 1																						
1	Тфтели (2 вариант)	100/30	8,82	9,8	11,16	0,06	0,5	39	0,53	27,95	98,3	19,5	0,8					№462				
2	Картофельное пюре с маслом или картофель отварной с маслом	180	3,80	8,10	26,30	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60					№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	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80					№685				
	Итого:		17,10	21,10	71,86	0,10	5,50	39,00	1,25	142,15	211,10	50,70	2,64									
Вариант 2																						
1	Жаркое по-домашнему	200	18,53	20,70	18,93	0,13	7,73	0,00	3,60	7,73	23,520	48,53	4,40					№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	6,00	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										
	Итого:		23,1	22,2	58,4	0,2	9,9	0,0	4,1	32,9	278,0	67,7	5,6									
Вариант 3																						
1	Чахохбили	150	11,7	11,4	9,6	0,04	0,3	89,8	0,3	49,3	75,36	12,4	1,04					№491				
2	Макароны отварные	180	6,55	6,95	39,55	0,07	0,00	34,28	0,97	14,57	45,08	9,77	0,97					№516				
3	Компот из апельсинов	200	0,45	0,10	33,99	0,02	12,00	0,00	0,10	23,02	11,50	7,63	0,24					№636				
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:		23,0	21,6	86,1	0,2	12,3	124,1	1,9	96,1	166,7	43,0	2,7									
Вариант 4																						
1	Йогурт	1шт	3	6	4,1	0,15	2,7	0,2	0,9	25	8	16	0					№289/2015				
2	Рагу из птицы	200	16,40	15,30	17,40	0,08	12,93	16,68	0,30	42,05	123,65	44,22	2,19					№639				
3	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	0,15	2,70	0,00	9,00	0,00	10,00	8,00	23,00	2,30									
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:		24,28	21,70	71,77	0,42	18,33	16,88	10,72	86,25	174,45	96,42	4,93									
Вариант 5																						
1	Плов из птицы	200	18,0	9,0	36,5	0,150	6,530	28,000	0,550	36,090	189,300	53,930	1,900					№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	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44										
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	6,00	0,80					№685				
	Итого:		24,49	9,57	86,65	0,24	23,73	28,00	1,37	85,29	248,60	86,63	6,44									
Вариант 6																						
1	Фрикадельки в соусе	100/30	10,20	13,65	12,48	0,05	0,17	21,8	3,12	41	100,68	15,9	6,2					№469				
2	Картофельное пюре с маслом или картофель отварной с маслом	180	3,80	8,10	26,30	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60					№520/518				
3	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,16	35,8	0,01	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95					№631				
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:		18,48	22,31	95,25	0,10	3,87	21,80	3,92	82,38	149,88	38,24	8,19									
Вариант 7																						
1	Биточки мясные паровые	100	9,01	9,88	8,59	0,06	0,26	21,21	0,46	49,05	112,94	20,61	0,81					№466				
2	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,10	12,96	49,50	0,24	0,00	45,00	0,56	29,69	236,64	158,09	5,32					№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	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:		23,6	20,8	71,5	0,3	2,5	66,2	1,5	174,9	452,4	205,9	7,4									

Согласовано
Управление Роспотребнадзора по Волгоградской области

А.А. Коваленко
02.09.19г



Разработано
ООО «ВИВОМАРКЕТ» - ВОЛГОГРАД

А.А. Коваленко
(подпись)

Примерное 12-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 12-18 лет в МОУ Красноармейского, Держинского, Ворошиловского, Краснооктябрьского 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	Са	Р	Mg	Fe					
	Вариант 8																	
1	Шницель натуральный рубленый	100/5	17,30	35,80	8,23	426,25	0,09	0,00	39,62	4,40	15,86	180,85	27,96	3,30			№450	
2	Макароны отварные	180	6,55	6,95	39,55	234,85	0,07	0,00	34,28	0,97	14,57	45,08	9,77	0,97			№516	
3	Чай каркаде с сахаром	200/15	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80			№685	
4	Хлеб пшеничный	40	4,28	0,40	20,67	94,93	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
	Итого:		28,43	43,15	83,65	816,03	0,20	2,20	73,90	5,89	55,63	268,73	56,93	5,51				
	Вариант 9																	
1	Чахохбили	150	11,7	11,4	9,6	190,5	0,04	0,3	89,8	0,3	49,3	75,36	12,4	1,04			№491	
2	Рис отварной	180	3,80	8,20	23,40	196,00	0,23	8,00	0,01	0,24	57,60	120,96	43,20	1,44			№511	
3	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	126,60	92,80	15,40	0,41			№378/2015	
4	Хлеб пшеничный	40	4,28	0,40	20,67	94,93	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
	Итого:		21,3	21,4	69,6	562,4	0,4	9,6	99,8	1,1	242,7	323,9	84,2	3,3				
	Вариант 10																	
1	Птица, тушенная в сметанном соусе	100/100	23,6	20,3	5,9	300,0	0,10	2,88	75,00	1,93	77,80	181,00	26,28	1,83			№493	
2	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,10	12,96	49,50	363,60	0,24	0,00	45,00	0,56	29,69	236,64	158,09	5,32			№508	
3	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80			№685	
4	Хлеб пшеничный	40	4,28	0,40	20,67	94,93	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
	Итого:		38,2	33,6	91,1	816,5	0,4	5,1	120,0	3,0	203,7	520,4	211,6	8,4				
	Вариант 11																	
1	Клеши из кур	100/5	16,68	20,33	6,33	273,75	0,06	0,26	21,21	0,46	49,05	112,94	20,62	0,81			№505	
2	Пюре из бобовых (горох)	180	17,00	8,50	47,10	306,00	0,00	2,80	0,00	0,24	18,00	9,90	3,40	0,72			№199/2015	
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80			№686	
4	Хлеб пшеничный	40	4,28	0,40	20,67	94,93	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
	Итого:		38,26	29,23	89,30	734,68	0,10	5,26	21,21	1,22	92,25	165,64	43,22	2,77				
	Вариант 12																	
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/100	19,50	9,90	7,60	210,00	0,10	7,45	11,63	5,04	78,13	324,38	97,06	1,70			№374	
2	Картофельное пюре с маслом или картофель отварной с маслом	180	3,80	8,10	26,30	196,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60			№520/518	
3	Чай каркаде с сахаром	200/15	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80			№685	
4	Хлеб пшеничный	40	4,28	0,40	20,67	94,93	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44				
	Итого:		27,9	18,4	69,8	560,9	0,1	12,5	11,6	5,8	121,3	377,2	120,3	3,5				
	Всего за 12 дней		308,11	285,02	944,89	7558,98	2,71	110,74	622,52	41,75	1415,63	3337,06	1104,80	61,44				
	Средний суточный рацион		25,68	23,75	78,74	629,92	0,23	9,23	51,88	3,48	117,97	278,09	92,07	5,12				
	Соотношение:		1,00	1,00	4,00													

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