

Согласовано
Управление Роспотребнадзора по Волгоградской области
И.А. Кемленко
02.05.19г

Разработано ООО «ВИВО МАРКЕТ» (подпись)
Примерное 12-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 7-11 лет в МОУ Красноармейского, Дзержинского, Ворошиловского, Тракторозаводского районов г. Волгограда за счет средств родителей (законных представителей) (горячие обеды)

Управление Роспотребнадзора по Волгоградской области
И.А. Кемленко
02.05.19г

№ п/п	Вариант	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					
	Вариант 1																		
	Обед																		
1	Овощи отварные, соленые, свежие	60	1,40	0,20	6,60	30,00	28,00	0,08	0,02	0,20	0,20	46,00	84,00	28,00	1,20				№70/2015, №71/2015
2	Борщ с капустой и картофелем	200	2,00	5,20	13,10	106,00	99,00	8,20	0,14	0,30	0,30	26,00	74,00	10,00	0,30				№110
3	Фрикадельки в соусе	80/30	8,63	11,55	10,56	183,00	0,04	0,14	18,43	2,64	0,20	34,7	85,19	13,49	5,24				№469
4	Рис отварной	150	3,20	6,80	22,00	163,00	0,20	6,70	0,01	0,20	0,08	48,00	100,80	36,00	1,20				№511
5	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,16	35,8	142	0,01	0,9	0	0,08	0,78	14,18	4,4	5,14	0,95				№631
6	Хлеб пшеничный	60	6,42	0,60	31,00	142,40	0,06	0,00	18,60	4,20	182,68	400,59	112,43	9,55					
	Итого		21,85	22,64	119,06	766,40	127,31	16,02	18,60	4,20	182,68	400,59	112,43	9,55					
	Вариант 2																		
	Обед																		
1	Овощи отварные, соленые, свежие	60	1,40	0,20	6,60	30,00	28,00	0,08	0,02	0,20	0,20	46,00	84,00	28,00	1,20				№70/2015, №71/2015
2	Суп-лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,3	92,6	0,04	0,4	10	2,06	2,06	22,84	30,8	8,54	0,52				№148
3	Гуляши из говядины	80/80	32,32	22,53	5,23	262,4	0,02	1,92	0	0	0	37,76	246,64	35,25	4,9				№437
4	Картофельное пюре с маслом или картофелем отварной с маслом	150	3,20	6,80	22,00	163,00	0,20	6,70	0,01	0,20	0,20	48,00	100,80	36,00	1,20				№520/518
5	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,00	2,80	0,00	0,20	0,78	13,80	52,20	19,80	0,60				№648
6	Хлеб пшеничный	60	6,42	0,60	31,00	142,40	0,06	0,00	10,03	3,44	186,40	524,44	131,59	9,08					
	Итого		40,54	34,56	104,73	808,40	28,32	11,90	10,03	3,44	186,40	524,44	131,59	9,08					
	Вариант 3																		
	Обед																		
1	Овощи отварные, соленые, свежие	60	1,40	0,20	6,60	30,00	28,00	0,08	0,02	0,20	0,20	46,00	84,00	28,00	1,20				№70/2015, №71/2015
2	Рассольник Ленинградский	200	3,00	4,50	20,10	135,00	0,00	4,70	0,00	0,30	0,30	18,00	77,00	13,00	0,40				№132
3	Плов из птицы	200	18,0	9,0	36,5	298,7	0,150	6,530	28,000	0,550	0,20	36,090	189,300	53,930	1,900				№492
4	Компот из яблок	200	0,40	0,00	27,40	106,00	0,00	2,80	0,00	0,20	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66				№638
5	Хлеб пшеничный	60	6,42	0,60	31,00	142,40	0,06	0,00	28,02	2,03	131,89	412,50	118,73	4,76					
	Итого		29,23	17,29	121,55	712,10	28,21	14,11	28,02	2,03	131,89	412,50	118,73	4,76					
	Вариант 4																		
	Обед																		
1	Овощи отварные, соленые, свежие	60	1,40	0,20	6,60	30,00	28,00	0,08	0,02	0,20	0,20	46,00	84,00	28,00	1,20				№70/2015, №71/2015
2	Суп из овощей	200	2,50	3,00	18,30	113,00	0,08	6,83	0,01	0,00	0,00	44,40	87,60	28,40	1,55				№135
3	Котлета рубленая из птицы, запеченная с соусом молочным	80	15,68	17,36	8,64	256,40	0,06	0,41	65,12	0,71	0,47	63,56	62,82	12,93	23,18				№501
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,40	10,80	41,25	303,00	0,20	0,00	37,50	0,47	0,08	24,74	197,20	131,74	4,43				№508
5	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,16	35,8	142	0,01	0,9	0	0,08	0,78	14,18	4,4	5,14	0,95				№631
6	Хлеб пшеничный	60	6,42	0,60	31,00	142,40	0,06	0,00	102,65	2,24	206,68	488,22	126,01	31,97					
	Итого:		31,70	27,37	141,59	986,80	28,41	8,22	102,65	2,24	206,68	488,22	126,01	31,97					

Согласовано
Управление Роспотребнадзора по Волгоградской области
И.А. Калашникова
02.09.15г

Разработано ООО «ЗИВО MARKET» (полное наименование)
Примерное 12-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 7-11 лет в МОУ Красноармейского, Дзержинского, Ворошиловского, Краснооктябрьского и Прокторозаводского районов г.Волгограда за счет средств родителей (законных представителей) (горячие обеды)



№ п/п	Наименование блюда	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)						Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У	Y	(ккал)	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
Вариант 9																						
Обед																						
1	Овощи отварные, соленные, свежие	60	1,40	0,20	6,60	30,00	28,00	0,08	0,02	0,20	46,00	84,00	28,00	1,20	№70/2015, №71/2015							
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	6,20	5,60	22,30	167,00	0,12	7,60	0,01	0,00	560,20	123,80	37,30	1,80	№139							
3	Котлета рубленая из птицы	80/5	13,93	11,24	21,89	209,00	0,15	0,70	41,57	52,85	46,19	61,82	17,15	2,80	№499							
4	Рагу овощное	150	5,40	9,60	16,00	156,00	3,68	0,30	0,00	0,00	0,90	12,00	72,00	49,00	№541							
5	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	№648							
6	Хлеб пшеничный	60	6,42	0,60	31,00	142,40	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66								
	Итого		26,60	33,60	128,39	822,40	32,01	11,48	41,60	54,03	685,09	343,82	178,25	56,06								
Вариант 10																						
Обед																						
1	Овощи отварные, соленные, свежие	60	1,40	0,20	6,60	30,00	28,00	0,08	0,02	0,20	46,00	84,00	28,00	1,20	№70/2015, №71/2015							
2	Борщ с капустой и картофелем	200	2,00	5,20	13,10	106,00	99,00	8,20	0,14	0,30	26,00	74,00	10,00	0,30	№110							
3	Рагу из птицы	200	16,40	15,30	17,40	258,00	0,08	12,93	16,68	0,30	42,05	123,65	44,22	2,19	№289/2015							
4	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,16	35,8	142	0,01	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95	№631							
5	Хлеб пшеничный	60	6,42	0,60	31,00	142,40	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66								
	Итого		26,42	18,93	103,90	678,40	127,15	22,11	16,84	1,66	142,03	338,25	107,16	5,30								
Вариант 11																						
Обед																						
1	Овощи отварные, соленные, свежие	60	1,40	0,20	6,60	30,00	28,00	0,08	0,02	0,20	46,00	84,00	28,00	1,20	№70/2015, №71/2015							
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,20	6,30	10,30	109,00	2,57	14,11	0,01	0,00	8,80	43,90	19,70	0,74	№124							
3	Чакхобили	125	9,75	9,5	8	158,75	0,03	1,04	74,8	0,26	41,11	62,8	10,37	0,87	№491							
4	Рис отварной	150	3,20	6,80	22,00	163,00	0,20	6,70	0,01	0,20	48,00	100,80	36,00	1,20	№511							
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,15	2,70	0,00	9,00	10,00	8,00	23,00	2,30	№639							
6	Хлеб пшеничный	60	6,42	0,60	31,00	142,40	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66								
	Итого		23,57	21,18	109,30	727,15	31,01	24,63	74,84	10,44	167,71	351,70	136,87	6,97								
Вариант 12																						
Обед																						
1	Овощи отварные, соленные, свежие	60	1,40	0,20	6,60	30,00	28,00	0,08	0,02	0,20	46,00	84,00	28,00	1,20	№70/2015, №71/2015							
2	Суп-лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,3	92,6	0,04	0,4	10	2,06	22,84	30,8	8,54	0,52	№148							
3	Бигочки мясные паровые	80	7,21	7,90	6,87	117,00	0,05	0,21	16,97	0,37	39,24	90,35	16,49	0,65	№466							
4	Макароны отварные	150	5,46	5,79	35,46	195,71	0,06	0,00	28,57	0,81	12,14	37,57	8,14	0,81	№516							
5	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	№648							
6	Хлеб пшеничный	60	6,42	0,60	31,00	142,40	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66								
	Итого		20,57	19,15	119,83	695,71	28,21	3,49	55,56	4,42	152,02	304,92	84,97	4,44								
	Всего за 12 дней		334,03	284,69	1388,42	9158,13	645,67	181,47	489,27	117,07	3029,87	4920,75	1648,46	154,74								
	Средний суточный рацион		27,84	23,72	115,70	763,18																
	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. Тутельяна. - М.: ДеЛит плюс, 2015. - 544с.
Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебродинформ, 2004. - 640с.