

Согласовано

Управление Роспотребнадзора по Волгоградской области

З.М. Артемова
И.А. Калачева
02.09.19г



Разработано ООО «ЗВЗМА» (подпись)
Примерное 12-дневное меню для организации горячего питания обучающихся 12-18 лет в МОУ Красноармейского, Дзержинского, Ворошиловского, Ворошиловского, Краснооктябрьского и Тракторозаводского 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 рецептов				
		Б	Ж	У	С	А	Е	В1	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe										
Вариант 1																										
	Обед																									
1	Овощи отварные, соленные, свежие	2,40	0,40	11,00	46,60	0,14	0,04	0,34	76,66	140,00	46,66	2,00	№70/2015, №71/2015													
2	Борщ с капустой и картофелем	2,50	6,20	16,30	132,50	10,00	0,18	0,38	32,50	92,50	12,50	0,38	№110													
3	Фрикадельки в соусе	10,20	13,65	12,48	216,30	0,05	0,17	3,12	41	100,68	15,9	6,2	№469													
4	Рис отварной	3,80	8,20	23,40	196,00	0,23	8,00	0,24	57,60	120,96	43,20	1,44	№511													
5	Компот из свежих яблок	0,2	0,16	35,8	142	0,01	0,9	0	14,18	4,4	5,14	0,95	№631													
6	Хлеб пшеничный	6,42	0,60	31,00	142,40	0,06	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66														
	Итого	25,52	29,21	129,98	879,20	170,70	22,03	4,94	235,74	510,74	143,20	11,63														
Вариант 2																										
	Обед																									
1	Овощи отварные, соленные, свежие	2,40	0,40	11,00	50,00	0,14	0,04	0,34	76,66	140,00	46,66	2,00	№70/2015, №71/2015													
2	Суп-лапша домашняя	2,56	5,54	11,63	115,75	0,05	12,5	2,58	28,5	38,5	10,68	0,65	№148													
3	Гуляши из говядины	40,4	28,16	6,54	328	0,03	0	0	47,2	308,3	44,06	6,13	№437													
4	Картофельное пюре с маслом или картофелем отварной с маслом	3,80	8,10	26,30	196,00	0,00	2,80	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	№520/518													
5	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	0,00	0,00	30,60	118,00	0,00	2,80	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	№648													
6	Хлеб пшеничный	6,42	0,60	31,00	142,40	0,06	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66														
	Итого	40,54	42,80	117,07	950,15	46,74	8,64	4,10	202,16	559,00	129,20	10,64														
Вариант 3																										
	Обед																									
1	Овощи отварные, соленные, свежие	2,40	0,40	11,00	50,00	0,14	0,04	0,34	76,66	140,00	46,66	2,00	№70/2015, №71/2015													
2	Рассольник Ленинградский	3,70	5,60	25,00	168,70	0,00	5,88	0,38	22,50	96,25	16,25	0,50	№132													
3	Плов из птицы	20,7	10,4	42,0	343,5	0,170	7,500	0,650	41,500	217,700	62,020	2,190	№492													
4	Компот из изюма	0,40	0,00	27,40	106,00	0,00	2,80	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	№638													
5	Хлеб пшеничный	6,42	0,60	31,00	142,40	0,06	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66														
	Итого	33,62	16,95	136,38	810,60	46,83	16,32	2,33	172,46	516,15	148,73	5,95														
Вариант 4																										
	Обед																									
1	Овощи отварные, соленные, свежие	2,40	0,40	11,00	50,00	0,14	0,04	0,34	76,66	140,00	46,66	2,00	№70/2015, №71/2015													
2	Суп из овощей	3,70	3,70	22,50	141,30	0,10	8,75	0,01	55,00	110,00	35,00	1,88	№135													
3	Колбаса рубленая из птицы, запеченная с соусом молочным	10,60	19,20	10,80	278,00	0,08	0,51	81,40	79,45	78,53	16,16	28,98	№501													
4	Каша гречневая рассыпчатая	10,10	12,96	49,50	363,60	0,24	0,00	45,00	29,69	236,64	158,09	5,32	№508													
5	Компот из свежих яблок	0,2	0,16	35,8	142	0,01	0,9	0	14,18	4,4	5,14	0,95	№631													
6	Хлеб пшеничный	6,42	0,60	31,00	142,40	0,06	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66														
	Итого:	31,70	37,02	160,60	1117,30	47,09	10,30	2,65	268,78	621,77	280,85	39,79														

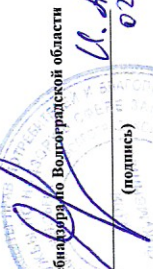
Согласовано
Управление Роспотребнадзора по Волгоградской области
У.А. Кемелетко
02.05.19г

Согласовано
Управление Роспотребнадзора по Волгоградской области
У.А. Кемелетко
02.05.19г



Разработано «ВИБО МАЖИ» (полный)
Применение 12-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 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	VI	C	A		E	Ca	P	Mg	Fe								
Вариант 5																						
Обед																						
1	Овощи отварные, соленные, свежие	100	2,40	0,40	11,00	46,60	0,14	0,04	0,34	76,66	140,00	46,66	2,00	№70/2015, №71/2015								
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	7,50	7,00	27,80	208,70	0,15	10,00	0,01	700,00	155,00	46,25	2,50	№139								
3	Птица, тушенная в сметанном соусе	100/100	23,6	20,3	5,9	300,0	0,10	2,88	1,93	77,80	181,00	26,28	1,83	№493								
4	Макаронные отварные	180	6,55	6,95	39,55	234,85	0,07	0,00	34,28	14,57	45,08	9,77	0,97	№516								
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,15	2,70	0,00	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	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66									
	Итого		28,30	35,20	146,65	1059,95	47,13	15,72	13,02	892,83	581,28	171,76	10,26									
Вариант 6																						
Обед																						
1	Овощи отварные, соленные, свежие	100	2,40	0,40	11,00	50,00	46,60	0,14	0,04	76,66	140,00	46,66	2,00	№70/2015, №71/2015								
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2,50	6,20	16,30	132,50	123,75	10,00	0,18	32,50	92,50	12,50	0,38	№110								
3	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/100	19,50	9,90	7,60	210,00	0,10	7,45	5,04	78,13	324,38	97,06	1,70	№374								
4	Рис отварной	180	3,80	8,20	23,40	196,00	0,23	8,00	0,01	57,60	120,96	43,20	1,44	№511								
5	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,00	2,80	0,00	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	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66									
	Итого:		24,33	22,66	119,90	848,90	170,74	28,39	11,86	276,69	740,04	223,22	6,78									
Вариант 7																						
Обед																						
1	Овощи отварные, соленные, свежие	100	2,40	0,40	11,00	50,00	46,60	0,14	0,04	76,66	140,00	46,66	2,00	№70/2015, №71/2015								
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,50	5,00	8,60	91,30	3,38	17,50	0,01	11,00	54,88	25,00	0,93	№124								
3	Жаркое по-домашнему	200	18,53	20,70	18,93	337,15	0,13	7,73	0,00	7,73	235,20	48,53	4,40	№436								
4	Компот из изюма	200	0,40	0,00	27,40	106,00	0,00	2,80	0,00	18,00	10,00	4,00	0,60	№638								
5	Хлеб пшеничный	60	6,42	0,60	31,00	142,40	0,06	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66									
	Итого		30,25	23,68	96,93	726,85	50,17	28,17	0,05	127,19	492,28	143,99	8,59									
Вариант 8																						
Обед																						
1	Овощи отварные, соленные, свежие	100	2,40	0,40	11,00	50,00	46,60	0,14	0,04	76,66	140,00	46,66	2,00	№70/2015, №71/2015								
2	Суп-лапша домашняя	250	2,56	5,54	11,63	115,75	0,05	0,5	12,5	28,5	38,5	10,68	0,65	№148								
3	Тедтели (2 вариант)	100/30	8,82	9,8	11,16	167,82	0,06	0,5	39	27,95	98,3	19,5	0,8	№462								
4	Картофельное пюре с маслом или картофелем отварной с маслом	180	3,80	8,10	26,30	196,00	0,00	2,80	0,00	18,00	10,00	4,00	0,60	№520/518								
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,15	2,70	0,00	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	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66									
	Итого		36,60	24,44	122,49	795,97	46,92	6,64	51,54	174,91	347,00	123,64	7,01									



С.А. Ковалева
02.09.19г

Примерное 12-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 обеды)

№ 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	Ca	P	Mg	Fe					
Вариант 9																		
Обед																		
1	Овощи отварные, соленные, свежие	100	2,40	0,40	11,00	50,00	0,14	0,04	0,34	76,66	140,00	46,66	2,00	№70/2015, №71/2015				
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	7,50	7,00	27,80	208,70	0,15	10,00	0,01	700,00	155,00	46,25	2,50	№139				
3	Котлета рубленая из птицы	100/5	17,40	12,14	26,50	253,00	0,20	0,90	33,80	68,40	80,00	22,20	3,62	№499				
4	Рагу овощное	180	5,10	9,20	19,20	175,00	4,41	0,36	0,00	1,10	14,40	86,40	58,80	№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	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	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66					
	Итого		26,60	29,34	146,10	947,10	51,42	14,20	33,85	69,72	866,94	451,60	68,18					
Вариант 10																		
Обед																		
1	Овощи отварные, соленные, свежие	100	2,40	0,40	11,00	50,00	0,14	0,04	0,34	76,66	140,00	46,66	2,00	№70/2015, №71/2015				
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2,50	6,20	16,30	132,50	123,75	10,00	0,18	32,50	92,50	12,50	0,38	№110				
3	Рагу из птицы	250	19,00	16,60	21,80	310,00	0,10	16,20	20,85	52,56	154,56	55,28	2,74	№289/2015				
4	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,16	33,8	142	0,01	0,9	0	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	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66					
	Итого		30,52	22,92	115,90	776,90	170,52	27,24	21,07	189,70	443,66	139,38	6,73					
Вариант 11																		
Обед																		
1	Овощи отварные, соленные, свежие	100	2,40	0,40	11,00	50,00	0,14	0,04	0,34	76,66	140,00	46,66	2,00	№70/2015, №71/2015				
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,50	5,00	8,60	91,30	3,38	17,50	0,01	11,00	54,88	25,00	0,93	№124				
3	Чакхобли	150	11,7	11,4	9,6	190,5	0,04	0,3	89,8	49,3	75,36	12,4	1,04	№491				
4	Рис отварной	180	3,80	8,20	23,40	196,00	0,23	8,00	0,01	57,60	120,96	43,20	1,44	№511				
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,15	2,70	0,00	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	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66					
	Итого		27,42	25,07	115,00	794,20	50,46	28,64	89,86	218,36	451,40	170,06	8,37					
Вариант 12																		
Обед																		
1	Овощи отварные, соленные, свежие	100	2,40	0,40	11,00	50,00	0,14	0,04	0,34	76,66	140,00	46,66	2,00	№70/2015, №71/2015				
2	Суп-лапша домашняя	250	2,56	5,54	11,63	115,75	0,05	0,5	12,5	28,5	38,5	10,68	0,65	№148				
3	Биточки мясные паровые	100	9,01	9,88	8,59	146,25	0,06	0,26	21,21	49,05	112,94	20,61	0,81	№466				
4	Макарона отварные	180	6,55	6,95	39,55	234,85	0,07	0,00	34,28	14,57	45,08	9,77	0,97	№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	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	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66					
	Итого		20,57	24,27	132,37	807,25	46,84	3,70	68,03	200,58	398,72	111,52	5,69					
	Всего за 12 дней		355,97	333,56	1539,37	10514,37	945,56	207,17	578,85	140,04	3826,34	6113,64	2010,86	189,62				
	Средний суточный рацион		29,66	27,80	128,28	876,20												
	Соотношение :		1,00	1,00	4,00													

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного 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.