"Разработано"

Департамент по образованию администрации Волгограда

Руководитель денартамента по образованию администрации Волгограда

्रेड्ड <mark>्र</mark>हेИ.А.Радченко "Согласовано "

Управление Роспотребнадзора

по Волгоградской области

28.08.20da

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки)

обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда

Markey -

1 день

	$\overline{}$				СПР										
Прнем пищи, наименование блюда	Масса порции	Па	щевые веп	цества	Энергети- ческая		Вита	мины		Ми	неральны	ме веще	ства	№	Сборив
	I -	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	туры туры	рецепт Р
Говядина с овощами №278К	200	21,0	35,0	27,2	г	r — —			`					l	
Чай с сахаром №376	200			 -		— <u> </u>	11,5	1,2	9,6	53,4	66,0	243,8	3,8	278K	2016
Хлеб пшеничный		0,1		14,8	59,3	0,0	0,0	0,2	0,0	11,1	3,9	0,0	0,4	376	2011
	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9		
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6	14,3	68,4	0,0	9,6	0,0	0,3		,-	- 			
Итого за прием пищи:		25,4	35,9	80,6	749,9		- ,-	— · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·					3,0	338	2011
				3		(,0	21,1	1,4	10,9	96,5	97,0	296,5	8,1		

2 день

			- 4	4440										
Масса	Пш	певые вег	цества	Энергети- ческая		Витан	мин		Ми	еральні	ые вещ	ства	N ₂	Сборн
	Белки, г	Жвры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- туры	рецепт
200	20.4	25.3	36.5	454.0						L	L			
200	 						-	5,3	26,0	45,4	211,7	2,0	492	2004
	 		,-			1,1	0,2	0,0	13,6	4,6	1,4	0,4	377	2011
+					0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
	23,6	25,5	71,0	608,4	0,2	3,6	0,5	6,1	47,9	61,9	243,3			!
	порция	Торция Белки, г 200 20,4 200 0,2	Торции Белки, г Жиры, г 200 20,4 25,3 200 0,2 0,0 40 3,0 0,2	Масса порции Пищевые вещества Белки, г Жиры, г Углеводы, г 200 20,4 25,3 36,5 200 0,2 0,0 15,0 40 3,0 0,2 19,5	Масса порции Пищевые вещества Энергетическая ценность, ккал 200 20,4 25,3 36,5 454,9 200 0,2 0,0 15,0 61,6 40 3,0 0,2 19,5 91,9	Масса порции Пищевые вещества Энергетическая ценность, ккал В1, мг 200 20,4 25,3 36,5 454,9 0,1 200 0,2 0,0 15,0 61,6 0,0 40 3,0 0,2 19,5 91,9 0,1	Масса порции Пищевые вещества Энергетическая ценность, ккал ВВ там 200 20,4 25,3 36,5 454,9 0,1 2,5 200 0,2 0,0 15,0 61,6 0,0 1,1 40 3,0 0,2 19,5 91,9 0,1 0,0 23,6 25,5 71,0 60,0 1,0 0,0 1,0 0,0	Масса порции Пищевые вещества Энергетическая ценность, ккал Витямины 200 20,4 25,3 36,5 454,9 0,1 2,5 0,3 200 0,2 0,0 15,0 61,6 0,0 1,1 0,2 40 3,0 0,2 19,5 91,9 0,1 0,0 0,0 23,6 25,5 71.0 60.4 0,0 0,0 0,0	Масса порции Пищевые вещества Энергетическая пенность, ккал Витамины 200 20,4 25,3 36,5 454,9 0,1 2,5 0,3 5,3 200 0,2 0,0 15,0 61,6 0,0 1,1 0,2 0,0 40 3,0 0,2 19,5 91,9 0,1 0,0 0,0 0,8 23,6 25,5 71,0 602,4 0,0 0,0 0,0 0,8	Масса порции Пищевые вещества Энергетическая пенность, ккал ВВТЯМИНЫ Маг 200 20,4 25,3 36,5 454,9 0,1 2,5 0,3 5,3 26,0 200 0,2 0,0 15,0 61,6 0,0 1,1 0,2 0,0 13,6 40 3,0 0,2 19,5 91,9 0,1 0,0 0,0 0,8 8,3 23,6 25,5 71,0 602,4 0.2 0.0 0,8 8,3	Масса порции Пищевые вещества Энергетическая Ввтамины Манеральня Белки, г Жиры, г Углеводы, г Внумг С, мг А, мг Е, мг Са, мг Мянеральня 200 20,4 25,3 36,5 454,9 0,1 2,5 0,3 5,3 26,0 45,4 200 0,2 0,0 15,0 61,6 0,0 1,1 0,2 0,0 13,6 4,6 40 3,0 0,2 19,5 91,9 0,1 0,0 0,0 0,8 8,3 11,9 23,6 25,5 71.0 608,4 0,2 2,5 0,0 0,0 0,0 0,0 0,8 8,3 11,9	Масса порции Пищевые вещества Энергетическая Витамины Минеральные вещества 200 20,4 25,3 36,5 454,9 0,1 2,5 0,3 5,3 26,0 45,4 211,7 200 0,2 0,0 15,0 61,6 0,0 1,1 0,2 0,0 13,6 4,6 1,4 40 3,0 0,2 19,5 91,9 0,1 0,0 0,0 0,8 8,3 11,9 30,2 23,6 25,5 71.0 608,4 0,2 2,3 2,6 0,0 0,0 0,0 0,8 8,3 11,9 30,2	Масса порции Пищевые вещества Энергетическая Витамины Минеральные вещества Белки, г Жиры, г Углеводы, г В1, мг С, мг А, мг Е, мг Са, мг Мя, мг Р, мг Fe, мг 200 20,4 25,3 36,5 454,9 0,1 2,5 0,3 5,3 26,0 45,4 211,7 2,0 200 0,2 0,0 15,0 61,6 0,0 1,1 0,2 0,0 13,6 4,6 1,4 0,4 40 3,0 0,2 19,5 91,9 0,1 0,0 0,0 0,8 8,3 11,9 30,2 0,7 23,6 25,5 71.0 608,4 0,2 2,5 0,0 0,8 8,3 11,9 30,2 0,7	норции Ческая ценность, ккал В1, мг С, мг A, мг E, мг Ca, мг Mg, мг P, мг Fe, мг Yгры 200 20,4 25,3 36,5 454,9 0,1 2,5 0,3 5,3 26,0 45,4 211,7 2,0 492 200 0,2 0,0 15,0 61,6 0,0 1,1 0,2 0,0 13,6 4,6 1,4 0,4 377 40 3,0 0,2 19,5 91,9 0,1 0,0 0,0 0,8 8,3 11,9 30,2 0,7 23,6 25,5 71,0 608,4 0,2 2,6 0,0 0,0 0,0 0,0 0,8 8,3 11,9 30,2 0,7

3 день

Прием пвици, наименование блюда	Масса порции	Пя	псвые веп	цества	Энергети- ческая		Витал	MRHЫ		Ми	неральны	не веще		.N₂	Сборин
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- туры	рецепту Р
Каша вязкая молочная рисовая №174	200	5,6	9,8	40,6	222.0						'	·			<u> </u>
Яйцо вареное вкрутую №337	 	6,3				<u> </u>	0,2	0,1	0,3	104,4	30,1	127,6	0,5	174	2011
Чай с молоком №421К	200	0,3	3,7	,.			0,0	0,2	0,3	25,5	5,6	89,0	1,2	337	2004
Хлеб пшеничный	 	1,3	1,0		61,3	0,0	0,1	0,3	0,0	50,8	8,7	28,8	0,5	421	2016
	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2			
Итого за прием пищи:	<u> </u>	16,2	16,7	72,3	504,9	0,1	0,3	0,6	1,4	189,0		-	2,9		

d. luglins

4 день

Првем пищи, напменование блюда	Масса порции	П=	щевые веп		Энергети- ческая	<u> </u>	Вита	МИНЫ		Ми	веральнь	че вещ	ства	№	Сборин
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг		рецепт; Р
Котлеты, биточки, шницели рубленные №268	100	16,0	22,1	14,6	320,6	0,0	0,0	0,0	3,5	20,1	27,9	158.7	2,7	268	7 2011
Макаронные изделия отварные с маслом №203	180	6,6	6,9	39,9	247,6	0,2		<u> </u>	— <u> </u>				,-		2011
Чайс сахаром №376	200	0,1	0,0	14,8		0,0	0,0					 	1,4	203	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,2	├- <u>-</u> -				0,4	376	2011
Итого за првем внщи:		25,7	29,2		719,4					8,3 58,7					<u> </u>

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пв	Щевые вед		Энергети- ческая		Витан	мпвы		Ми	веральяь	ыс веще		.N₂	Сборян
	Торила	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг			рецепту р
Котлета рыбная (минтай) №388	100	13,7	9,2	15,9	199,7	0,1	0,2	0,0	4,1	59,9	50.2	202.5			
Рагу из овощей №224	180	3,3	12,2		,		14,8	0,6		 	·				2004
Чай с лимоном №377	200	0,2	0,0	15,0		0,0	1,1				-,-		 		2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3		114,8	0,0			— <u> </u>			-,-	— <u> </u>	377	2011
Итого за прнем пящи:		20,9					0,0						0,9	<u>_</u>	L
	<u> </u>	20,7	21,,	71,3	566,1	0,3	16,1	0,8	5,7	137,7	98,5	317,5	3,9		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Macca	Ця	щевые всп	ества	Эвергети- ческая		Витан	CEBN		Ми	неральны	ые веще	ества	.N₂	Сбории
	порцяя	Белки, г	Жары, г	Углеводы, г	ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- Туры	рецепт
Saliekanka piropag c Thomorov oo gyarawa 16.115	200/10											·			
Запеканка рисовая с творогом со сметаной №315	200/10	11,9	10,1	61,1	382,2	0,0	0,1	0,0	0,4	72,8	41,2	177,2	1,2	315	2004
Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9	123,5	0,0	0,1	0,0	0,0	65,1	17,9	61,4		692	2004
Масло сливочное №96	5	0,0	3,5	0.1		- 1		- <u> </u>			 	01,4	0,7	092	2004
Хлеб пшеничный		0,0		<u>_</u>	32,1	0,0	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	1,2	0,0	96	2004
	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9		
Итого за прием пищи:		17,9	15,2	111,4	652,6	0,1	0,2	0,0	1,5	149,3	74,0	277,6	2,8		

Mules

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пв	щевые веп		Энергети- ческая		Витан	CHEL	-	Ми	неральнь	ле вещ		N ₂	Сбории
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг			рецепт Р
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	200	5,4	6,6	34,7	220,3	0,1	0,2	0,0	0,3	104,7	29,6	121.6	0.7	175	2011
Сыр (порциями) №15	10	2,2	2,9	0,0	35,3	0,0	0,0	0.0	0.1	74.0					
Чайс молоком №421К	200	1,3		11,8			0,0				— <u> </u>	— <u> </u>		15	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2		91,9		0,0		0,0	50,8		28,8	— - -	421	2016
Атого за првем пищи:		11,9	10,7	66,0		0,1	0,0	0,0	0,8 1,2	8,3 238,6	11,9 53,0	30,2 220.6			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пи	щевые веп	цества	Энергети- ческая		Витан	(BRЫ		Мня	геральн ь	ые вещ	ества	.N ₂	Сбория
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг		рецепт
Фрикадельки мясные с соусом №280/330	100/30	15,5	21,0	16,4	316,9	0,0	0,3	0,0	4.6	20.2	22.0	1460		<u> </u>	L
Каша гречневая рассыпчатая №341К	180	7,4	5,7	33,4						<u>_</u>	22,2	<u> </u>	 	280/330	
Чай с лимоном №377	200	0,2	0,0	· · · · · · · · · · · · · · · · · ·				-,-			109,2	162,6	3,6	341	2016
Хлеб пшеничный		0,2	0,0	15,1	61,9	0,0	1,1	0,2	0,0	14,0	4,9	1,4	0,5	377	2011
	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0,0	0,0	1,0	10,4	14,9	37,8	0,9		
Итого зя приєм пищи:		26,8	27,0	89,2	707,5	0,3	1,4	0,2	6,2			347,1	 1		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса пордни	Пя	щевые веп		Энергети- ческая		Витал	NERPI		Ма	веральна	ле вещ	ства	N ₂	Сборин
	•	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	рецеп- туры	рецепту р
Тефтели с рисом №307К	100	12,5	9,6	14,1	191,6	0,0	0,0	0,0	0.4	0.0	1 10 4			L	<u> </u>
Макаронные изделия отварные с маслом №203	180	6,6	6,9				0,0		-,				1,6	307	2016
Соус томатный 30г №363К	30	0,2	0,7										1,4	203	2011
Чай с сахаром №376	200	0.1		-,-	-,-			0,0			1,7	3,3	0,0	363	2016
		0,1	0,0	14,8	59,3	0,0	0,0	0,2	0,0	11,1	3,9	0,0	0,4	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,1	0,0	0,0	0,8	8,3	11,9	30,2	0,7		
Итого за прием пищи:		22,4	17,4	89,8	603,6	0,3	0,4	0,3	2,4	50,2			4,1	·	

Malaker

-	•				
	u	Л	e.	Н	ь

Прнем пищи, наименование блюда	Macca	Ди	щевые веп	дества	Энергети-		Вита	мины		Мил	ер аль нь	не веще	ества	№	Сбории
	порция	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ческая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	ł				рецеп- туры	
Котлета рыбная (минтай) №388	100	13,7	9,2	15.9	199,7	0,1				1			·		T —
Рис отварной №304	180	4,5	6,5	46,7	263,1			 			 		-,-		2004
Чайс молоком №421К	200	1,3	1,0	11,8	61,3			— —	_ <u> </u>	— <u> </u>				304	2011
Хлеб ппеничный	40	3,0	0,2		91,9	0,1								421	2016
Итого за прием пищи:		22,5	16,9	93,9				 	5,3	8,3 129,4	11,9 100,3		0,7 3,3		

11 день

					тепр										
Прием нище, наименование блюда	Масса порции	Па	щевые веп		Энергети- ческая		Витан	MBHM		Ми	теральны	ле вещ	ествя	1	Сборняк
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	туры рецеп-	рецепту р
Чахохбили №491	100	12,1	13,2	6,7	194,5	0,1	5,8	0,0	0,5	42,8	22.0	124 6			<u>-</u>
Каша гречневая рассыпчатая №341К	180	7,4	5,7	33,4		<u> </u>	0,0	0,0						491	2004
Чайс лимоном №377	200	0,2	0,0	15,1	61,9	<u> </u>	1 1	0,2				 			2016
Хлеб пиеничный	50	3,7	0,3	24,3		 	0.0			,-	-,-		0,5	377	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	150	0,6	0,6				9,6		-	21,6		— <u> </u>			
Итого за првем пящи:		24,0	19,8	93,8	653,5		16,5			107.3	165,0			338	2011

12 день

					день										
Прнем пящи, наименование блюда	Мясса порции	Пищевые вещества			Эпергети-	Витамины				Минеральные вещества				1 1	Сборни
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мд, мг	P, mr	Fe, мг		рецепту Р
Птица, тушенная в соусе с овощами №488	200	16,8	22,6	14,4	329,6	0,2	6,3	0,4	2.6	22.2	25.0				L
Кофейный напиток на молоке №692	200	2,3	1,3	25,9			<u> </u>	 					1,7 0,7	488 692	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3						 	14,9				2004
Итого за прием пищи:		22,8	24,2	64,6	567,9	0,3	6,4				68,6		3,3		<u> </u>

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	6	ж	уг	ККАЛ	T C
Итого за пернод	260,1	260,2	992,7	7 358,6	66,6
Среднее значение за период	21,7	22	82,7	613.2	5,6
Change paragram and —			'		1 5,0

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2011. - 544c.

delale

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Malura