



Составлено  
Руководителем управления  
Ресторанно-кафе  
по Волгоградской области

*З.М.*

*С.А. Кашкина*

*11.03.19*

1 этап ливневой канализации  
горячие завтраки и обеды

Дополнено составлено в соответствии с требованиями:  
 \* сборника рецептов для диетических столовых (Под редакцией В.Т. Лопшиной. Издательство М. Хлебозероинформ, 2004, 640 с.);  
 \* сборника рецептов на производство для образовательных учреждений (Под редакцией М.П. Туганова В.А. Издательство "Дельта принт" 2015 г., 544 с.)

№ п/п	Наименование блюда	Выход (в гр.)				Пищевые вещества (гр.)				Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						Номер по рецептур
		Б	Ж	У	С	Б	Ж	У	С		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
<b>Вариант 1</b>																							
<b>Завтрак</b>																							
1	Каша вязкая молочная Дружба из пшена и риса с маслом	150/5	4,49	8,25	32,71	214,50	0,07	0,70	40,45	0,13	98,45	115,67	27,47	0,60	№179/2011								
2	Яблоко запеченное с маслом	Шт	5,10	4,60	0,30	63,00	0,02	0,00	0,06	0,00	19,40	66,80	4,80	0,90	№6337								
3	Чай с сахаром каркаде	200	0,30	0,30	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№6685								
4	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33									
5	Итого		13,10	13,15	63,71	408,70	0,12	2,90	40,51	0,52	140,75	216,57	48,17	2,63									
6	Обед																						
1	Овощи отварные, соевые, свежие	60	1,40	0,20	6,60	30,00	0,08	0,02	0,02	0,20	46,00	84,00	28,00	1,20									
2	Суп картофельный с бобовыми	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	Печенье, тушеная в соусе	80	13,10	11,00	3,00	162,20	0,19	28,86	55,41	0,48	25,62	223,29	14,80	4,72	№439								
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	№6541								
5	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,15	2,70	0,00	9,60	10,00	8,00	23,00	2,30	№6639								
6	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									
7	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33									
8	Итого		32,08	27,00	109,37	778,13	32,22	39,54	55,44	10,80	661,92	518,79	195,40	60,06									
9	Всего		45,18	40,15	173,08	1.186,83	32,34	42,44	95,95	11,52	802,67	735,36	243,57	62,60									
<b>Вариант 2</b>																							
<b>Завтрак</b>																							
1	Каша молочная рисовая вязкая с маслом	150/5	2,33	6,20	29,49	218,30	0,04	0,71	40,45	0,17	96,45	116,21	26,91	0,44	№302								
2	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33									
3	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	0,00	20,00	0,06	1,20	1,50	0,60	0,01	№14/2011								
4	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	№6685								
5	Итого		5,78	10,13	60,06	380,50	0,07	2,91	60,45	0,62	191,55	211,81	50,81	1,58									
6	Обед																						
1	Овощи отварные, соевые, свежие	60	1,40	0,20	6,60	30,00	0,08	0,02	0,02	0,20	46,00	84,00	28,00	1,20									
2	Шти из свеклы капустен с картофелем	200	2,20	6,30	10,30	109,00	0,06	14,11	0,01	0,00	8,80	43,90	19,70	0,74	№124								
3	Зразы рыбные рубленые	80/5	11,20	15,00	12,20	219,00	0,05	0,57	34,70	17,00	31,92	83,73	18,04	0,67	№237/2011								
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	Кисель из концентрата на сахарных или ароматизаторах	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	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									
7	Хлеб пшеничный	20	1,10	0,20	9,40	44,00	0,04	0,00	0,00	0,60	10,00	37,90	7,10	0,60									
8	Итого		23,38	28,90	111,77	777,95	28,39	24,26	34,74	18,72	171,92	390,13	126,04	5,45									
9	Всего		29,16	39,03	171,83	1.158,43	28,46	27,17	95,19	19,34	363,47	601,94	176,85	7,03									
<b>Вариант 3</b>																							
<b>Завтрак</b>																							
1	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	150/5	6,13	9,68	35,80	273,64	0,13	0,70	40,45	0,46	110,43	173,44	52,27	1,28	№6302								
2	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33									
3	Сыр порционный	10	2,60	3,30	40,60	40,60	0,01	0,07	26,00	0,05	83,00	50,00	3,50	0,10	№97								
4	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								
5	Итого		12,24	12,58	69,80	594,84	0,17	2,97	66,45	0,90	221,33	257,54	71,67	2,51									
6	Обед																						
1	Овощи отварные, соевые, свежие	60	1,40	0,20	6,60	30,00	0,08	0,02	0,02	0,20	46,00	84,00	28,00	1,20									

*В.А.*



12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда (горячие завтраки и обеды)

Вариант 7	54,63	44,74	211,36	1 396,84	28,32	9,91	127,59	6,92	249,34	614,77	138,44	8,68
Вариант 7												
Завтрак												
1 Каша молочная геркулесовая в масле	150/5	9,68	35,80	223,64	0,13	0,70	40,45	0,46	110,43	173,44	52,27	1,28
2 Хлеб пшеничный	30	3,21	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
3 Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	20,00	0,06	1,20	1,50	0,00	0,01
4 Чай с сахаром каркаде	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
Итого		9,68	13,61	66,57	387,84	0,16	66,45	0,91	134,53	209,04	68,17	2,42
Обед												
1 Овощи отварные, соевые, свекла	60	1,40	0,20	6,60	30,00	28,00	0,02	0,20	46,00	84,00	28,00	1,20
2 Суп картофельный с бобовыми	200	6,20	5,60	22,30	167,00	0,12	7,60	0,61	0,00	560,20	123,80	37,30
3 Фрикадельки рыбные	80	11,60	9,30	6,00	145,00	0,72	0,40	42,60	0,30	31,22	117,90	1,80
4 Соус сметанный с томатам	30	0,50	1,50	2,10	24,00	0,01	0,40	10,14	0,20	8,77	8,81	0,71
5 Каша гречневая рассыпчатая	150	8,40	10,80	41,25	303,00	0,20	0,00	37,50	0,47	24,74	197,20	2,93
6 Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,15	2,70	0,00	10,00	8,00	23,00	4,43
7 Хлеб пшеничный	40	4,28	0,40	20,67	94,93	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	0,44
8 Хлеб пеклепашный	20	1,10	0,20	9,40	44,00	0,04	0,00	0,00	10,00	32,90	7,10	0,60
Итого		31,08	28,00	139,72	931,93	29,28	11,18	90,27	11,29	700,13	269,27	11,60
Вариант 8		43,76	41,61	206,29	1 319,77	29,44	14,08	150,72	12,20	834,66	337,44	14,02
Завтрак												
1 Каша влася молочная Дружба из пшена и риса с маслом	150/5	4,49	8,25	32,71	214,50	0,07	0,70	40,45	0,13	98,45	115,67	27,47
2 Суп борщи	10	2,60	2,60	3,30	40,00	0,01	0,07	26,00	0,05	88,00	50,00	3,50
3 Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
4 Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80
Итого		10,50	11,15	66,51	383,70	0,11	2,97	66,45	0,57	280,35	259,77	54,87
Обед												
1 Овощи отварные, соевые, свекла	60	1,40	0,20	6,60	30,00	28,00	0,02	0,20	46,00	84,00	28,00	1,20
2 Борщ из свеклы капуста с картофелем	200	2,00	5,20	13,10	106,00	99,00	8,20	0,14	0,30	26,00	74,00	10,00
3 Тфтели из печени с рисом	80/80	13,30	14,80	17,50	237,00	0,15	7,48	31,89	0,48	67,50	203,20	23,00
4 Рис припущенный с томатам	150	6,90	7,70	40,00	253,00	0,04	6,70	0,01	0,20	48,00	100,80	36,00
5 Каша из колпачек с плодово-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
6 Хлеб пшеничный	40	4,28	0,40	20,67	94,93	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	0,44
7 Хлеб пеклепашный	20	1,10	0,20	9,40	44,00	0,04	0,00	0,00	10,00	32,90	7,10	0,60
Итого		28,98	38,50	137,87	902,93	127,27	25,26	32,66	2,50	224,70	539,70	121,30
Вариант 9		39,48	39,65	204,38	1 286,63	127,38	28,23	98,51	3,07	505,05	799,47	176,17
Завтрак												
1 Каша молочная гречневая влася	150/5	4,65	7,30	31,03	186,00	0,20	0,00	38,75	0,48	23,37	203,78	136,13
2 Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
3 Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	20,00	0,06	1,20	1,50	0,00	0,01
4 Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
Итого		8,20	11,23	61,80	350,20	0,23	2,20	58,75	0,93	49,67	239,38	152,03
Обед												
1 Овощи отварные, соевые, свекла	60	1,40	0,20	6,60	30,00	28,00	0,02	0,20	46,00	84,00	28,00	1,20
2 Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,90	5,30	21,00	121,00	0,07	0,00	0,01	0,00	10,10	49,10	17,83
3 Колбасы рубленые на кур. заливочные с молочным соусом	80	15,68	17,36	8,64	256,40	0,06	0,41	65,12	0,71	63,56	62,82	12,93
4 Картофельное пюре или картофель отварной с маслом	150	3,20	6,80	22,00	163,00	0,20	6,70	0,01	0,20	48,00	100,80	36,00
5 Компот из яблок	200	0,40	0,00	27,40	106,00	0,00	2,80	0,00	18,00	10,00	4,00	0,60
6 Хлеб пшеничный	40	4,28	0,40	20,67	94,93	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	0,44
7 Хлеб пеклепашный	20	1,10	0,20	9,40	44,00	0,04	0,00	0,00	10,00	32,90	7,10	0,60
Итого		28,96	30,26	115,71	815,33	28,41	9,99	65,16	2,43	204,86	374,42	119,06
Вариант 10		37,16	41,49	177,51	1 165,53	28,64	12,19	123,91	3,36	254,53	613,80	271,09
Завтрак												
1 Каша молочная рисовая на масле с маслом	150/5	2,33	6,20	29,49	218,30	0,04	0,71	40,45	0,17	96,45	116,21	26,91
2 Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33

Handwritten signature and initials in the top right corner.

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда (горячие завтраки и обеды)

3	Сыр горючий	10	2,60	2,60	3,30	40,00	0,01	0,07	26,00	0,05	88,00	50,00	3,50	№97
4	Чай с сахаром в картоне	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	№685
	Итого		8,44	9,10	63,49	389,50	0,08	2,98	66,45	0,61	207,35	200,31	46,31	1,67
1	Овощи отварные, соевые, 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
2	Суп из овощей	200	2,50	3,00	18,30	113,00	0,08	6,85	0,01	0,00	44,40	87,60	28,40	1,55
3	Котлеты из говяжьих рубцов	80	12,50	9,00	15,00	194,00	0,06	0,86	20,64	0,80	50,20	146,60	34,64	1,34
4	Пюре из бобовых (горох)	150	14,10	6,90	40,40	255,00	0,00	2,80	0,20	0,00	18,00	10,00	4,00	0,60
5	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	174,00	0,15	2,70	0,00	0,00	10,00	8,00	23,00	2,30
6	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
7	Хлеб пшеничный	20	1,10	0,20	9,40	44,00	0,04	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60
	Итого		36,48	19,70	141,77	854,93	28,37	13,27	20,67	11,32	187,80	403,90	138,34	8,03
	Всего		44,92	28,80	205,26	1 244,43	28,45	16,25	87,12	11,93	395,15	604,21	184,65	9,70
	Вариант 11													
	Завтрак													
1	Каша овсяная геркулесовая вязкая с маслом	150/5	6,13	9,68	35,80	273,64	0,13	0,70	40,45	0,46	110,43	173,44	52,27	1,28
2	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	36,10	9,90	0,33
3	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	0,00	20,00	0,06	1,20	1,50	0,00	0,01
4	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80
	Итого		9,58	13,61	66,37	385,84	0,16	2,90	60,45	0,91	205,53	269,04	76,17	2,42
	Обед													
1	Овощи отварные, соевые, 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
2	Шницель свиной с картофелем	200	2,00	4,30	6,90	73,00	2,57	14,11	0,01	0,00	8,80	43,90	19,70	0,74
3	Рагу из овощей	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
4	Каша из концентрата из пшеничных или ячменных экстрактов	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
5	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
6	Хлеб пшеничный	20	1,10	0,20	9,40	44,00	0,04	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60
	Итого		25,18	20,40	91,57	617,93	30,73	29,92	16,71	1,82	134,05	329,25	116,27	5,77
	Всего		34,76	34,01	157,94	1 003,77	30,89	32,82	77,16	2,73	339,48	598,29	192,39	8,19
	Вариант 12													
	Завтрак													
1	Каша молочная вязкая жидкая с маслом	150/5	6,70	15,20	30,80	112,00	0,65	0,00	0,03	0,00	32,25	0,62	0,62	0,25
2	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	36,10	9,90	0,33
3	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	0,00	20,00	0,06	1,20	1,50	0,00	0,01
4	Чай с сахаром и лимоном	200/157	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
	Итого		10,25	19,13	61,57	276,20	0,08	2,20	20,03	0,45	56,35	36,22	16,52	1,39
	Обед													
1	Овощи отварные, соевые, 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
2	Распашенка Ленинградский	200	3,00	4,50	20,10	155,00	0,00	4,70	0,00	0,30	18,00	77,00	13,00	0,40
3	Котлеты рубленные с белочанной капустой	80	16,00	10,10	12,90	241,00	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	179,20	20,80	2,20
4	Каша пшенная рассыпчатая	150	9,80	0,00	39,10	244,00	0,20	2,80	20,00	0,20	17,80	138,60	48,80	1,64
5	Компот из яблок	200	0,40	0,00	27,40	166,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60
6	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
7	Хлеб пшеничный	20	1,10	0,20	9,40	44,00	0,04	0,00	0,00	0,60	10,00	32,90	7,10	0,60
	Итого		35,98	15,40	136,17	894,93	28,34	7,58	20,02	2,02	129,80	516,50	134,90	7,08
	Всего		46,23	34,53	197,74	1 171,13	28,42	9,78	40,05	2,47	186,15	552,72	151,42	8,47
	Всего за 12 дней		501,92	470,97	2 237,69	14 554,59	549,09	242,48	1 183,86	90,73	5 003,15	7 713,07	2 360,25	208,70
	Средний суточный рацион		41,83	39,25	186,47	1 212,88								
	Соответствие :		0,94	1,07	4,00									

0-17