

"Разработано"

Департамент по образованию администрации Волгограда

Зам. руководителя департамента

Л.А. Шмыгун

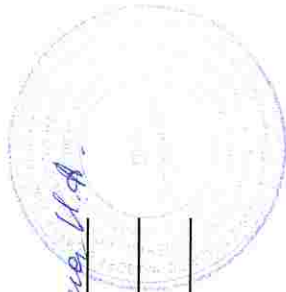


"Согласованно"

Управление Роспотребнадзора

по Волгоградской области

Иванова И.А.



11.07.2019г

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием

обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда
обучающихся первых классов

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда обучающихся первых классов

№ п/п	Наименование блюда	Выход (в гр.)				Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						Номер по сборнику рецептов
		Б	Ж	У	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
	Вариант 1																
1	Соуска отварная	9,00	19,04	1,28	0,00	213,00	0,01	0,00	0,10	6,00	35,00	4,00	0,45	№413			
2	Каша гречневая рассыпчатая	8,40	10,80	41,25	0,20	303,00	0,20	0,00	0,47	24,74	197,20	131,74	4,43	№508			
3	Чай с сахаром каркаде	0,30	0,00	15,20	0,00	60,00	0,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№685			
4	Хлеб пшеничный	3,21	0,30	15,50	0,03	71,20	0,03	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
	Итого	20,91	30,14	73,23	2,20	647,20	0,24	2,20	37,50	53,64	266,30	151,64	6,01				
	Вариант 2																
1	Каша молочная рисовая вязкая с маслом	2,33	6,20	29,49	0,04	218,30	0,04	0,71	0,17	96,45	116,21	26,91	0,44	№302			
2	Фрукт (яблоко или апельсин)	1,90	0,22	15,50	0,05	70,50	0,05	15,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30				
3	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	0,00	66,00	0,00	40,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02	№14/2015			
4	Чай с сахаром	0,20	0,00	15,00	0,00	58,00	0,00	2,20	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	№685			
5	Хлеб пшеничный	3,21	0,30	15,50	0,03	71,20	0,03	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
	Итого	7,72	13,97	75,62	0,12	484,00	0,12	17,91	0,97	216,75	229,81	64,31	4,89				
	Вариант 3																
1	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	6,13	9,68	35,80	0,13	223,64	0,13	0,70	0,46	110,43	173,44	52,27	1,28	№302			
2	Яйцо вареное всмятку	5,10	4,60	0,30	0,02	63,00	0,02	0,00	0,06	19,40	66,80	4,80	0,90	№337			
3	Чай с сахаром и лимоном	0,30	0,00	15,20	0,00	60,00	0,00	2,20	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№686			
4	Хлеб пшеничный	3,21	0,30	15,50	0,03	71,20	0,03	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
	Итого	14,74	14,58	66,80	0,18	417,84	0,18	2,90	0,85	152,73	274,34	72,97	3,31				
	Вариант 4																
1	Каша вязкая молочная Дружба из пшена и риса с маслом	4,49	8,25	32,71	0,07	214,50	0,07	0,70	0,13	98,45	115,67	27,47	0,60	№175/2015			
3	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	0,00	66,00	0,00	0,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02	№14/2015			
4	Чай с сахаром каркаде	0,30	0,00	15,20	0,00	60,00	0,00	2,20	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№685			
5	Хлеб пшеничный	3,21	0,30	15,50	0,03	71,20	0,03	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
	Итого	8,08	15,80	63,54	0,10	411,70	0,10	2,90	0,63	123,75	152,77	43,37	1,75				
	Вариант 5																
1	Лепешник с творогом и с прокипяченной сметаной	19,40	16,00	48,00	0,09	353,00	0,09	0,13	3,79	99,90	162,20	28,30	1,28	208/2015			
2	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	0,00	66,00	0,00	0,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02	№14/2015			
3	Чай с сахаром	0,20	0,00	15,00	0,00	58,00	0,00	2,20	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	№685			
4	Хлеб пшеничный	3,21	0,30	15,50	0,03	71,20	0,03	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
	Итого	22,89	23,55	78,63	0,12	548,20	0,12	2,33	4,29	196,20	259,30	52,20	2,43				
	Вариант 6																
1	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	6,13	9,68	35,80	0,13	223,64	0,13	0,70	0,46	110,43	173,44	52,27	1,28	№302			
2	Сыр поршия	5,10	5,90	6,47	0,01	80,00	0,01	0,14	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20	№697			
3	Чай с сахаром и лимоном	0,30	0,00	15,20	0,00	60,00	0,00	2,20	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№686			
4	Хлеб пшеничный	3,21	0,30	15,50	0,03	71,20	0,03	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
	Итого	14,74	15,88	72,97	0,17	434,84	0,17	3,04	0,95	309,33	307,54	75,17	2,61				

Сур.
О.С.

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда обучающихся первых классов

№ 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	В		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Вариант 7															
1	Каша молочная рисовая вязкая с маслом	2,33	6,20	29,49	0,04	218,30	0,71	40,45	0,17	96,45	116,21	26,91	0,44	№6302	
2	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	0,00	66,00	0,00	40,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02	№14/2015	
3	Чай с сахаром каркаде	0,30	0,00	15,20	0,00	60,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№685	
4	Хлеб пшеничный	3,21	0,30	15,50	0,03	71,20	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
	Итого	5,92	13,75	60,32	0,07	415,50	2,91	80,45	0,67	121,75	153,31	42,81	1,59		
Вариант 8															
1	Каша вязкая молочная Дружба из пшена и риса с маслом	4,49	8,25	32,71	0,07	214,50	0,70	40,45	0,13	98,45	115,67	27,47	0,60	№175/2015	
2	Яйцо вареное вкрутую	5,10	4,60	0,30	0,02	63,00	0,00	0,06	0,00	19,40	66,80	4,80	0,90	№6337	
3	Чай с сахаром	0,20	0,00	15,00	0,00	58,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	№685	
4	Хлеб пшеничный	3,21	0,30	15,50	0,03	71,20	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
	Итого	13,00	13,15	63,51	0,12	406,70	2,90	40,51	0,52	211,75	276,57	56,17	2,63		
Вариант 9															
1	Каша молочная Гречневая вязкая	4,65	7,30	31,03	0,20	186,00	0,00	38,75	0,48	25,57	203,78	136,13	4,58	№6302	
2	Сыр порция	2,60	2,90	3,30	0,01	40,00	0,07	26,00	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10	№697	
3	Чай с сахаром и лимоном	0,30	0,00	15,20	0,00	60,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№685	
4	Хлеб пшеничный	3,21	0,30	15,50	0,03	71,20	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
	Итого	10,76	10,50	65,03	0,24	357,20	2,27	64,75	0,92	136,47	287,88	155,53	5,81		
Вариант 10															
1	Котлета куриная	13,93	11,24	21,89	0,15	209,00	0,70	41,57	52,85	46,19	61,82	17,15	2,80	№498	
2	Макаронные отварные	5,46	5,79	35,46	0,06	195,71	0,00	28,57	0,81	12,14	37,57	8,14	0,81	№516	
3	Чай с сахаром каркаде	0,30	0,00	15,20	0,00	60,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№685	
4	Хлеб пшеничный	3,21	0,30	15,50	0,03	71,20	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
	Итого	22,90	17,33	88,05	0,24	535,91	2,90	70,14	54,05	81,23	133,49	41,19	4,74		
Вариант 11															
1	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	6,13	9,68	35,80	0,13	223,64	0,70	40,45	0,46	110,43	173,44	52,27	1,28	№6302	
2	Яйцо вареное вкрутую	5,10	4,60	0,30	0,02	63,00	0,00	0,06	0,00	19,40	66,80	4,80	0,90	№6337	
3	Чай с сахаром	0,20	0,00	15,00	0,00	58,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	№685	
4	Хлеб пшеничный	3,21	0,30	15,50	0,03	71,20	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
	Итого	14,64	14,58	66,60	0,18	415,84	2,90	40,51	0,85	223,73	334,34	80,97	3,31		
Вариант 12															
1	Запеканка рисовая с творогом с молоком стуженным	26,00	22,20	36,50	0,03	398,00	0,16	0,05	1,20	37,10	101,10	10,30	0,38	№6315	
2	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	0,00	66,00	0,00	40,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02	№14/2015	
3	Чай с сахаром и лимоном	0,30	0,00	15,20	0,00	60,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№685	
4	Хлеб пшеничный	3,21	0,30	15,50	0,03	71,20	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
	Итого	29,59	29,75	67,33	0,06	595,20	2,36	40,05	1,70	62,40	138,20	26,20	1,53		
	Всего за 12 дней	185,89	212,98	841,63	1,83	5 670,13	47,52	766,77	67,36	1 889,73	2 813,85	862,53	40,61		
	Средний суточный рацион	15,49	17,75	70,14	0,15	472,51									
	Соотношение :	1,00	1,00	4,00											

Сод.
О.А.

"Разработано"

Департамент по образованию администрации Волгограда

зам.руководителя департамента

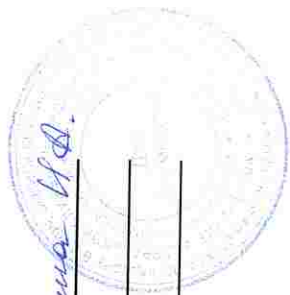
Л.А. Шмыгун



"Согласованно"

Управление Роспотребнадзора
по Волгоградской области

[Handwritten signature]



12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся

возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда малообеспеченных,

многодетных семей и обучающихся, состоящих на учете у фтизиатра

0-6

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда малообеспеченных, многодетных семей и обучающихся, состоящих на учете у фтизиатра

№ п/п	Наименование блюд	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	Ca	P	Mg	Fe			
Вариант 1																	
1	Сосиска отварная	80	9,00	19,04	1,28	213,00	0,01	0,00	0,00	0,10	0,00	35,00	4,00	0,45	№413		
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,40	10,80	41,25	303,00	0,20	0,00	0,00	0,47	37,50	197,20	131,74	4,43	№508		
3	Чай с сахаром каркаде	200	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	30	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,39	0,00	6,90	26,10	9,90	0,33			
	Итого		20,91	30,14	73,23	647,20	0,24	2,20	37,50	0,96	53,64	266,30	151,64	6,01			
Вариант 2																	
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	Фрукт (яблоко или апельсин)	150	1,90	0,22	15,50	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30			
3	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02	№14/2015		
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	№685		
5	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			
	Итого		7,72	13,97	75,62	484,00	0,12	17,91	80,45	0,97	216,75	229,81	64,31	4,89			
Вариант 3																	
1	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	150/5	6,13	9,68	35,80	223,64	0,13	0,70	40,45	0,46	110,43	173,44	52,27	1,28	№302		
2	Яйцо вареное вкрутую	1шт	5,10	4,60	0,30	63,00	0,02	0,00	0,06	0,00	19,40	66,80	4,80	0,90	№337		
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	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			
	Итого		14,74	14,58	66,80	417,84	0,18	2,90	40,51	0,85	152,73	274,34	72,97	3,31			
Вариант 4																	
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	№175/2015		
3	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02	№14/2015		
4	Чай с сахаром каркаде	200	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		
5	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			
	Итого		8,08	15,80	63,54	411,70	0,10	2,90	80,45	0,63	123,75	152,77	43,37	1,75			
Вариант 5																	
1	Лашевник с творогом и с прокипяченной сметаной	150/20	19,40	16,00	48,00	353,00	0,09	0,13	59,00	3,79	99,90	162,20	28,30	1,28	208/2015		
2	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02	№14/2015		
3	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	№685		
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			
	Итого		22,89	23,55	78,63	548,20	0,12	2,33	99,00	4,29	196,20	259,30	52,20	2,43			
Вариант 6																	
1	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	150/5	6,13	9,68	35,80	223,64	0,13	0,70	40,45	0,46	110,43	173,44	52,27	1,28	№302		
2	Сыр порция	20	5,10	5,90	6,47	80,00	0,01	0,14	52,00	0,10	175,00	100,00	7,00	0,20	№97		
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	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			
	Итого		14,74	15,88	72,97	434,84	0,17	3,04	92,45	0,95	309,33	307,54	75,17	2,61			

"Разработано"

Департамент по образованию администрации Волгограда

Зам. руководителя департамента

Л.А. Шмыгун

do. 05. 2019

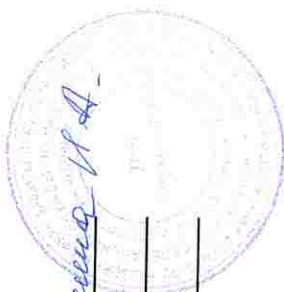


"Согласованно"

Управление Роспотребнадзора

по Волгоградской области

Иванова И.А.



11.07.2019г

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся

возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда малообеспеченных,

многодетных семей и обучающихся, состоящих на учете у фтизиатра

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда малообеспеченных, многодетных семей и обучающихся, состоящих на учете у физиагра

№ 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				
Вариант 1																	
1	Сосиска отварная	100	22,80	1,60	266,25	0,01	0,00	0,10	6,00	35,00	4,00	0,45	№413				
2	Каша гречневая рассыпчатая	180	12,96	49,50	363,60	0,24	0,00	0,56	29,69	236,64	158,09	5,32	№508				
3	Чай с сахаром каркаде	200	0,30	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№685				
4	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	71,20	0,03	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33					
	Итого		24,86	36,06	761,05	0,28	2,20	1,05	58,59	305,74	177,99	6,90					
Вариант 2																	
1	Каша молочная рисовая вязкая с маслом	200/5	5,86	10,58	45,93	0,05	0,94	0,22	127,56	153,70	35,56	0,58	№302				
2	Фрукт (яблоко или апельсин)	150	1,90	0,22	70,50	0,05	15,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30					
3	Масло сливочное	10	0,08	7,25	66,00	0,00	0,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02	№14/2015				
4	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	58,00	0,00	2,20	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	№685				
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	71,20	0,03	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33					
	Итого		11,25	18,35	552,70	0,13	18,14	1,02	247,86	267,30	72,96	5,03					
Вариант 3																	
1	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	200/5	8,10	12,80	46,73	0,17	0,93	0,61	146,05	229,40	69,13	1,69	№302				
2	Яйцо вареное вкрутую	1шт	5,10	4,60	63,00	0,02	0,00	0,00	19,40	66,80	4,80	0,90	№337				
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	60,00	0,00	2,20	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№686				
4	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	71,20	0,03	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33					
	Итого		16,71	17,70	490,00	0,22	3,13	1,00	188,35	330,30	89,83	3,72					
Вариант 4																	
1	Каша вязкая молочная Дружба из пшена и риса с маслом	200/5	5,94	10,91	41,68	0,09	0,93	0,17	130,20	153,98	36,33	0,80	№175/2015				
2	Масло сливочное	10	0,08	7,25	66,00	0,00	0,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02	№14/2015				
3	Чай с сахаром каркаде	200	0,30	0,00	60,00	0,00	2,20	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№685				
4	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	71,20	0,03	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33					
	Итого		9,53	18,46	483,20	0,12	3,13	0,67	155,50	191,08	52,23	1,95					
Вариант 5																	
1	Лепешки с творогом и прокипяченной сметаной	200/20	25,10	20,70	62,12	0,09	0,13	3,79	99,90	162,20	28,30	1,28	208/2015				
3	Масло сливочное	10	0,08	7,25	66,00	0,00	0,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02	№14/2015				
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	58,00	0,00	2,20	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	№685				
4	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	71,20	0,03	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33					
	Итого		28,59	28,25	665,87	0,12	2,33	4,29	196,20	259,30	52,20	2,43					
Вариант 6																	
1	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	200/5	8,10	12,80	46,73	0,17	0,93	0,61	146,05	229,40	69,13	1,69	№302				
2	Сыр порция	20	5,10	5,10	80,00	0,01	0,14	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20	№697				
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	60,00	0,00	2,20	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№686				
4	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	71,20	0,03	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33					
	Итого		16,71	18,20	507,00	0,21	3,27	1,10	344,95	363,50	92,03	3,02					

Озд
0.67

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда малообеспеченных, многодетных семей и обучающихся, состоящих на учете у фтизиатра

№ 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	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Вариант 7																	
1	Каша молочная рисовая вязкая с маслом	200/5	5,86	10,58	45,93	287,00	0,05	0,94	53,50	0,22	127,56	153,70	35,56	0,58	№302		
2	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02	№14/2015		
3	Чай с сахаром каркаде	200	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	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			
	Итого		9,45	18,13	76,76	484,20	0,08	3,14	93,50	0,72	152,86	190,80	51,46	1,73			
Вариант 8																	
1	Каша вязкая молочная Дружба из пшена и риса с маслом	200/5	5,94	10,91	41,68	286,00	0,09	0,93	53,50	0,17	130,20	153,98	36,33	0,80	№175/2015		
2	Яйцо вареное вкрутую	1шт	5,10	4,60	0,30	63,00	0,02	0,00	0,06	0,00	19,40	66,80	4,80	0,90	№337		
3	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	№685		
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			
	Итого		14,45	15,81	72,48	478,20	0,14	3,13	53,56	0,56	243,50	314,88	65,03	2,83			
Вариант 9																	
1	Каша молочная гречневая вязкая	200/5	6,15	9,65	41,00	246,00	0,30	0,00	51,30	0,63	33,82	269,52	180,04	6,06	№302		
2	Сыр порция	10	2,60	2,60	3,30	40,00	0,01	0,07	26,00	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10	№97		
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	№685		
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			
	Итого		12,26	12,55	75,00	417,20	0,34	2,27	77,30	1,07	144,72	353,62	199,44	7,29			
Вариант 10																	
1	Котлета куриная	100/5	17,40	12,14	26,50	253,00	0,20	0,90	33,80	68,40	57,38	80,00	22,20	3,62	№498		
2	Макаронные 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 с сахаром каркаде	200	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	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			
	Итого		27,46	19,39	96,75	619,05	0,30	3,10	68,08	69,76	94,85	159,18	47,87	5,72			
Вариант 11																	
1	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	200/5	8,10	12,80	46,73	295,80	0,17	0,93	53,50	0,61	146,05	229,40	69,13	1,69	№302		
2	Яйцо вареное вкрутую	1шт	5,10	4,60	0,30	63,00	0,02	0,00	0,06	0,00	19,40	66,80	4,80	0,90	№337		
3	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	№685		
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			
	Итого		16,61	17,70	77,53	488,00	0,22	3,13	53,56	1,00	259,35	390,30	97,83	3,72			
Вариант 12																	
1	Запеканка рисовая с творогом с молоком ступенным	200/20	33,33	28,60	36,40	530,67	0,03	0,16	0,05	1,20	37,10	101,10	10,30	0,38	№315		
2	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02	№14/2015		
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	№685		
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			
	Итого		36,92	36,15	67,23	727,87	0,06	2,36	40,05	1,70	62,40	138,20	26,20	1,53			
	Всего за 12 дней		224,80	256,75	966,53	6 674,33	2,22	49,33	876,11	83,94	2 149,13	3 264,20	1 025,07	45,87			
	Средний суточный рацион		18,73	21,40	80,54	556,19											
	Соотношение:		1,00	1,00	4,00												

С.А. 0-17



Согласовано
Руководитель управления
Роспотребнадзора
по Волгоградской области

Зач
С.А. Каркина И.А.
11.07.19г.

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)

Данное меню составлено в соответствии с требованиями:

* сборника рецептов блюд кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах (Под редакцией В.Т. Лапиной, Издательство М.: Хлебполиформ, 2004, 640 с.);

* сборника рецептов блюд кулинарных изделий для предприятий общественного питания (Под редакцией М.П. Тугельной В.А. Издательство "ДеЛта 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 сборнику рецептов
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
Вариант 1																			
Завтрак																			
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	0,50	№175/2011				
2	Яйцо вареное вкрутую	Питг	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				
4	Чай с сахаром каркаде	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	16,00	8,00	8,00	0,00	0,80	№685				
5	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					
	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					
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					
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	Печень, тушенная 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	№541				
5	Компот из 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	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	0,50					
	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					
	Всего		45,18	40,15	173,08	1186,83	32,34	42,44	95,95	11,32	802,67	735,36	243,57	62,69					
Вариант 2																			
Завтрак																			
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	0,00	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	№685				
	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					
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					
2	Щи из свежей капусты 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 плодовых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	30,60	118,00	0,00	2,80	0,00	4,00	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	32,90	7,10	0,60					
	Итого		23,38	28,90	111,77	777,93	28,39	24,26	34,74	18,72	171,92	390,13	126,04	5,45					
	Всего		29,16	39,03	171,83	1158,43	28,46	27,17	95,19	19,34	363,47	601,94	176,85	7,03					
Вариант 3																			
Завтрак																			
1	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	150/5	6,13	9,68	35,80	223,64	0,13	0,70	40,45	0,46	110,43	173,44	52,27	1,28	№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	Сыр першая	10	2,60	2,60	3,30	40,00	0,01	0,07	26,00	0,05	88,00	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				
	Итого		12,24	12,58	69,80	394,84	0,17	2,97	66,45	0,90	221,33	237,54	71,67	2,51					
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					

С.А. Каркина

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)

2	Супл 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	№140
3	Котлеты рубленые из кур, запеченные 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	№501
4	Бобовые отварные (горох)	150	14,10	6,90	33,40	255,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	№514
5	Компот из изюма	200	0,40	0,00	27,40	106,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	№638
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 пеклеваемый	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		39,86	30,36	127,11	907,33	28,21	6,09	65,15	2,43	174,86	283,62	87,06	27,41
	Всего		52,10	42,94	196,91	1 302,17	28,38	9,06	131,60	3,33	396,19	541,16	158,73	29,92
	Вариант 4													
	Завтрак													
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
2	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,39	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	0,00	0,01
4	Чай с сахаром каркаде	200	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		8,04	12,18	63,48	378,70	0,10	2,90	60,45	0,58	122,55	151,27	43,37	1,74
	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
2	Борщ из свежей капусты 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	0,30
3	Макароник с маслом или печенью	200/10	27,80	25,80	30,00	418,00	0,12	0,00	28,96	0,43	28,26	248,22	38,52	3,36
4	Компот из 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
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 пеклеваемый	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		37,18	31,80	111,17	816,93	127,35	10,98	29,12	11,05	129,46	481,92	119,82	8,20
	Всего		45,22	43,98	174,65	1 195,63	127,45	13,88	89,57	11,63	252,01	633,19	163,19	9,94
	Вариант 5													
	Завтрак													
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
2	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,39	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
3	Сыр порция	10	2,60	2,60	3,30	40,00	0,01	0,07	26,00	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10
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		8,34	9,10	63,29	387,50	0,08	2,98	66,45	0,61	278,35	260,31	54,31	1,67
	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
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,00	4,30	6,90	73,00	2,57	14,11	0,01	0,10	8,80	43,90	19,70	0,74
3	Сосиска отварная	80	9,00	19,04	1,28	213,00	0,01	0,00	0,00	0,10	6,00	35,00	4,00	0,45
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	1,20
5	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,60	0,00	30,60	118,00	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 пеклеваемый	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		20,98	30,94	97,45	755,93	30,86	23,69	66,49	1,82	146,00	341,40	112,00	5,23
	Всего		29,32	40,04	160,74	1 123,43	30,94	26,67	66,49	2,43	424,35	601,71	166,31	6,90
	Вариант 6													
	Завтрак													
1	Лепешки с творогом и с прокипяченной сметаной	150/20	19,40	16,00	48,00	353,00	0,09	0,13	59,00	3,79	99,90	162,20	28,30	1,28
2	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,39	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
3	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	40,00	0,11	2,40	3,00	3,00	0,00	0,02
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
	Итого		22,99	23,55	78,83	550,20	0,12	2,33	99,00	4,29	125,20	199,50	44,20	2,43
	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
2	Рассольник 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 рубленые с белокочанной капустой	80	16,00	10,10	12,90	241,00	0,06	0,00	0,00	0,00	10,80	139,20	20,80	2,20
4	Макароник 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
5	Компот из изюма	200	0,40	0,00	27,40	106,00	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 пеклеваемый	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		31,64	21,19	132,53	846,64	28,20	7,58	28,59	2,63	124,14	415,47	94,24	6,25

0.0.0.0

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)

	Всего	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	
Завтрак															
1 Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	150/5	6,13	9,68	35,80	223,64	0,13	0,70	40,45	0,46	110,43	173,44	52,27	1,28	№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	№14/2011	
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	№685	
4 Чай с сахаром каркаде	200	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		9,68	13,61	66,57	387,84	0,16	2,90	60,45	0,91	134,53	209,04	68,17	2,42		
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		
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 Фрикадельки рыбные	80	11,60	9,30	6,00	145,00	0,72	0,40	42,60	0,30	31,22	117,90	26,00	0,71	№240/2011	
4 Соус сметанный с томатом	30	0,50	1,50	2,10	24,00	0,01	0,40	10,14	0,20	8,77	8,81	2,93	0,12	№508	
4 Каша гречневая рассыпчатая	150	8,40	10,80	41,25	303,00	0,20	0,00	37,50	0,47	24,74	197,20	131,74	4,43	№639	
6 Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,15	2,70	0,00	0,00	10,00	8,00	23,00	2,30		
7 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		
8 Хлеб пеклеваный	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		34,08	28,00	139,72	931,93	29,28	11,18	90,27	11,29	700,13	607,41	269,27	11,60		
Всего		43,76	41,61	206,29	1 319,77	29,44	14,08	150,72	12,20	834,66	816,45	337,44	14,02		
Вариант 8															
Завтрак															
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	№175/2011	
2 Сыр порция	10	2,60	2,60	3,30	40,00	0,01	0,07	26,00	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10	№97	
3 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	№685	
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		10,50	11,15	66,51	383,70	0,11	2,97	66,45	0,57	280,35	259,77	54,87	1,83		
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		
2 Борщ из свежей капусты 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	0,30	№110	
3 Тертельки из печени с рисом	80/80	13,30	14,80	17,50	257,00	0,15	7,48	31,89	0,48	67,50	203,20	23,00	3,26	№465	
4 Рис припущенный с томатом	150	6,90	7,70	40,00	253,00	0,04	6,70	0,01	0,20	48,00	100,80	36,00	1,20	№513	
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	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 пеклеваный	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		28,98	28,50	137,87	902,93	127,27	25,26	32,06	2,50	224,70	539,70	121,30	7,60		
Всего		39,48	39,65	204,38	1 286,63	127,38	28,23	98,51	3,07	505,05	799,47	176,17	9,43		
Вариант 9															
Завтрак															
1 Каша молочная гречневая вязкая	150/5	4,65	7,30	31,03	186,00	0,20	0,00	38,75	0,48	25,57	203,78	136,13	4,58	№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	0,00	0,01	№14/2011	
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	
Итого		8,20	11,23	61,80	350,20	0,23	2,20	58,75	0,93	49,67	239,38	152,03	5,72		
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		
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	0,79	№140	
3 Коллеты рубленые из вур, запеченные 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	23,18	№501	
4 Картофельные 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	1,20	№520	
5 Компот из яблок	200	0,40	0,00	27,40	106,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	№638	
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 пеклеваный	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		28,96	30,26	115,71	815,33	28,41	9,99	65,16	2,43	204,86	374,42	119,06	28,01		
Всего		37,16	41,49	177,51	1 165,53	28,64	12,19	123,91	3,36	254,53	613,80	271,09	33,73		
Вариант 10															
Завтрак															
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		



Согласовано
Руководитель управления
Роспотребнадзора
по Волгоградской области

Зач

И.А. Куркина
Н.А.

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда (горячие завтраки и обеды)

Данное меню составлено в соответствии с требованиями:

- * сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах (Под редакцией В.Т. Лапиной, Издательство М.: Хлебродформ, 2004, 640 с.);
- * сборника рецептур на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Под редакцией Могильного М.П., Тугельная В.А. Издательство "Дели 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 сборнику рецептур
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Завтрак																				
1	Каша вязкая молочная Дружба из пшена и риса с маслом	200/5	5,94	10,91	41,68	286,00	0,09	0,93	53,50	0,17	130,20	153,98	36,33	0,80	№175/2011					
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	Яйцо вареное вкрутую	1шт	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					
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	№6685						
	Итого		14,55	15,81	72,68	480,20	0,14	3,13	53,56	0,56	172,50	254,88	57,03	2,83						
Обед																				
1	Овощи отварные, соленные, свежие	100	2,40	0,40	11,00	50,00	0,14	0,04	0,04	0,34	76,66	140,00	46,66	2,00						
2	Суп картофельный с бобовыми	250	7,50	7,00	27,80	208,70	0,15	10,00	0,01	0,00	700,00	155,00	46,25	2,50	№139					
3	Пельмени, тушеные в соусе	100	13,60	8,80	3,80	159,00	0,24	36,10	69,26	0,60	32,00	279,10	18,50	5,90	№439					
4	Рагу овощное	180	5,10	9,20	19,20	175,00	4,41	0,36	0,00	0,00	1,10	14,40	86,40	58,80	№541					
5	Компот из 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	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 пеклеваный	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		34,58	26,00	123,27	855,63	51,63	49,30	69,31	11,06	838,96	664,20	241,11	72,54						
	Всего		49,13	41,81	195,95	1 335,83	51,77	52,43	122,87	11,62	1 011,46	919,08	298,14	75,37						
Вариант 2																				
Завтрак																				
1	Каша молочная рисовая вязкая с маслом	200/5	5,86	10,58	45,93	287,00	0,05	0,94	53,50	0,22	127,56	153,70	35,56	0,58	№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	0,00	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	№685					
	Итого		9,31	14,51	76,50	449,20	0,08	3,14	73,50	0,67	222,66	249,30	59,46	1,72						
Обед																				
1	Овощи отварные, соленные, свежие	100	2,40	0,40	11,00	50,00	0,14	0,04	0,04	0,34	76,66	140,00	46,66	2,00						
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,50	5,00	8,60	91,30	3,38	17,50	0,01	0,00	11,00	54,88	25,00	0,93	№123					
3	Зразы рубленые рубленные	100/5	11,30	16,30	15,30	248,00	0,06	0,71	43,37	21,25	39,90	104,60	22,55	0,83	№237/2011					
4	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					
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	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 пеклеваный	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		25,38	30,50	118,97	842,23	50,35	29,15	43,45	23,15	222,36	498,14	161,71	6,84						
	Всего		34,69	45,01	195,47	1 291,43	50,43	52,43	116,93	23,82	445,02	747,44	221,17	8,56						
Вариант 3																				
Завтрак																				
1	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	200/5	8,10	12,80	46,73	295,80	0,17	0,93	53,50	0,61	146,05	229,40	69,13	1,69	№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	Сыр порция	10	2,60	2,60	3,30	40,00	0,01	0,07	26,00	0,05	88,00	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					
	Итого		14,21	15,70	80,73	467,00	0,21	3,20	79,50	1,05	256,95	313,50	88,53	2,92						
	Обед																			
1	Овощи отварные, соленные, свежие	100	2,40	0,40	11,00	50,00	0,14	0,04	0,04	0,34	76,66	140,00	46,66	2,00						

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда (горячие завтраки и обеды)

2	Суп картофельный с макаронными изделиями.	250	3,80	6,30	26,20	151,30	0,09	0,00	0,01	0,00	12,50	61,25	22,50	0,99	№140
3	Котлеты рубленые из кур, запеченные с молочным соусом	100	16,60	19,20	10,80	278,00	0,08	0,51	81,40	0,89	79,45	78,53	16,16	28,98	№501
4	Бобовые отварные (горох)	180	17,00	8,50	40,00	306,00	0,00	3,40	0,00	0,24	21,60	11,99	4,80	0,72	№514
5	Компот из изюма	200	0,40	0,00	27,40	106,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	№638
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 пеклеваемый	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		45,58	35,00	145,47	1 030,23	46,85	6,85	81,45	2,79	227,41	369,47	114,42	34,33	
	Всего		59,79	50,70	226,20	1 497,23	47,06	10,05	160,95	3,84	484,36	682,97	202,95	37,25	
	Вариант 4														
	Завтрак														
1	Каша вязкая молочная Дружба из пшена и риса с маслом	200/5	5,94	10,91	41,68	286,00	0,09	0,93	53,50	0,17	130,20	153,98	36,33	0,80	№175/2011
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	0,00	0,01	№14/2011
4	Чай с сахаром каркаде	200	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
	Итого		9,49	14,84	72,45	450,20	0,12	3,13	73,50	0,62	154,30	189,58	52,23	1,94	
	Обед														
1	Овощи отварные, соленные, свежие	100	2,40	0,40	11,00	50,00	46,60	0,14	0,04	0,34	76,66	140,00	46,66	2,00	
2	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,50	6,20	16,30	132,50	123,75	10,00	0,18	0,38	32,50	92,50	12,50	0,38	№110
3	Макаронник с мясом или печенью	250/10	34,30	29,80	37,50	498,00	0,15	0,00	36,20	0,54	35,32	310,27	48,15	4,20	№285/2011
4	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,15	2,70	0,00	9,00	10,00	23,00	2,30	0,20	№639
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 пеклеваемый	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		45,18	37,00	126,27	943,43	170,73	12,84	36,42	11,38	173,68	618,47	150,61	9,92	
	Всего		54,67	51,84	198,72	1 393,63	170,85	15,97	109,92	12,00	327,98	808,05	202,84	11,86	
	Вариант 5														
	Завтрак														
1	Каша молочная рисовая вязкая с маслом	200/5	5,86	10,58	45,93	287,00	0,05	0,94	53,50	0,22	127,56	153,70	35,56	0,58	№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	Сыр порция	10	2,60	2,60	3,30	40,00	0,01	0,07	26,00	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10	№97
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	№685
	Итого		11,87	13,48	79,73	456,20	0,09	3,21	79,50	0,66	309,46	297,80	62,96	1,81	
	Обед														
1	Овощи отварные, соленные, свежие	100	2,40	0,40	11,00	50,00	46,60	0,14	0,04	0,34	76,66	140,00	46,66	2,00	
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,50	5,00	8,60	91,30	3,38	17,50	0,01	0,00	11,00	54,88	25,00	0,55	№123
3	Соуска отварная	100	11,25	22,80	1,60	266,25	0,01	0,00	0,00	0,10	6,00	35,00	4,00	0,45	№413
4	Картофельное пюре 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
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	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 пеклеваемый	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		25,33	36,90	108,17	860,48	50,07	23,24	80,55	1,96	148,86	317,58	103,96	5,62	
	Всего		37,20	50,38	187,90	1 316,68	50,16	26,45	79,55	2,62	438,32	615,38	166,92	7,43	
	Вариант 6														
	Завтрак														
1	Лашевник с творогом и прокипяченной сметаной	200/20	25,10	20,70	62,12	470,67	0,09	0,13	59,00	3,79	99,90	162,20	28,30	1,28	208/2011
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	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	40,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,00	0,02	№14/2011
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
	Итого		28,69	28,25	92,95	667,87	0,12	2,33	99,00	4,29	125,20	199,30	44,20	2,43	
	Обед														
1	Овощи отварные, соленные, свежие	100	2,40	0,40	11,00	50,00	46,60	0,14	0,04	0,34	76,66	140,00	46,66	2,00	
2	Рассольник Ленинградский	250	3,70	5,60	25,00	168,70	0,00	5,88	0,00	0,38	22,50	96,25	16,25	0,50	№132
3	Котлеты рубленые с белкоманной капустой	100	17,00	10,10	16,10	261,00	0,08	0,00	0,00	0,00	13,50	174,00	26,00	2,75	№455
4	Макаронные 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
5	Компот из изюма	200	0,40	0,00	27,40	106,00	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	№638
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 пеклеваемый	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		35,43	23,65	149,12	959,48	46,83	8,82	34,32	3,01	164,43	533,03	122,98	7,86	

Всего 0-14

12-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда (горячие завтраки и обеды)

	Всего	64.12	51.90	242.07	1 627,35	46,95	11.15	133,32	7,30	289,63	732,33	167,18	10,29
Вариант 7													
Завтрак													
1 Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	200/5	8,10	12,80	46,73	295,80	0,17	0,93	53,50	0,61	146,05	229,40	69,13	1,69
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	0,00	0,01
4 Чай с сахаром каркаде	200	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		11,65	16,73	77,50	460,00	0,20	3,13	73,50	1,06	170,15	265,00	85,03	2,83
Обед													
1 Овощи отварные, соленные, свежие	100	2,40	0,40	11,00	50,00	46,60	0,14	0,04	0,34	76,66	140,00	46,66	2,00
2 Суп картофельный с бобовыми	250	7,50	7,00	27,80	208,70	0,15	10,00	0,01	0,00	700,00	155,00	46,25	2,50
3 Фрикадельки рыбные	100	11,80	7,90	7,50	143,80	0,90	0,50	53,25	0,38	39,03	147,30	32,50	0,89
4 Соус сметанный с томатом	30	0,50	1,50	2,10	24,00	0,01	0,40	10,14	0,20	8,77	8,81	2,93	0,12
5 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
6 Компот из 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
7 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
8 Хлеб пеклеваемый	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		38,28	30,36	159,37	1 053,03	48,13	13,74	108,44	11,60	883,35	763,45	329,73	14,17
Вариант 8		49,93	47,09	236,87	1 513,03	48,33	16,87	181,94	12,66	1 053,50	1 028,45	414,76	17,00
Завтрак													
1 Каша вязкая молочная Дружба из пшена и риса с маслом	200/5	5,94	10,91	41,68	286,00	0,09	0,93	53,50	0,17	130,20	153,98	36,33	0,80
2 Сыр порция	10	2,60	2,60	3,30	40,00	0,01	0,07	26,00	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10
3 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
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		11,95	13,81	75,48	455,20	0,13	3,20	79,50	0,61	312,10	298,08	63,73	2,03
Обед													
1 Овощи отварные, соленные, свежие	100	2,40	0,40	11,00	50,00	46,60	0,14	0,04	0,34	76,66	140,00	46,66	2,00
2 Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,50	6,20	16,30	132,50	123,75	10,00	0,18	0,38	32,50	92,50	12,50	0,38
3 Тефтели из пшена с рисом	100/80	13,80	14,80	21,90	271,00	0,19	9,35	39,86	0,60	84,74	254,00	28,75	4,70
4 Рис припущенный с томатом	180	5,70	6,80	47,70	279,00	0,04	6,70	0,01	0,20	48,00	100,80	36,00	1,20
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
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 пеклеваемый	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		29,78	28,80	157,57	989,43	170,66	28,99	40,09	2,84	279,10	665,00	148,21	9,92
Вариант 9		41,73	42,61	233,05	1 444,63	170,79	32,19	119,59	3,45	591,20	963,08	211,94	11,95
Завтрак													
1 Каша молочная гречневая вязкая	200/5	6,15	9,65	41,00	246,00	0,30	0,00	51,30	0,63	33,82	269,52	180,04	6,06
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	0,00	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	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80
Итого		9,70	13,58	71,77	410,20	0,33	2,20	71,30	1,08	57,92	305,12	195,94	7,20
Обед													
1 Овощи отварные, соленные, свежие	100	2,40	0,40	11,00	50,00	46,60	0,14	0,04	0,34	76,66	140,00	46,66	2,00
2 Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,80	6,30	26,20	151,30	0,09	0,00	0,01	0,00	12,50	61,25	22,50	0,99
3 Колбасы рубленые из кур, запеченные с молочным соусом	100	16,60	19,20	10,80	278,00	0,08	0,51	81,40	0,89	79,45	78,53	16,16	28,98
4 Картофельное пюре 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
5 Компот из ягода	200	0,40	0,00	27,40	106,00	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 пеклеваемый	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		32,38	34,60	131,77	920,23	46,85	6,25	81,45	2,75	223,81	367,48	113,62	34,21
Вариант 10		42,08	48,18	203,54	1 330,43	47,18	8,45	152,75	3,83	281,73	672,60	309,56	41,41
Завтрак													
1 Каша молочная рисовая вязкая с маслом	200/5	5,86	10,58	45,93	287,00	0,05	0,94	53,50	0,22	127,56	153,70	35,56	0,58
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

