

"Разработано"

Департамент по образованию администрации Волгограда

зам.руководителя департамента

Л.А. Шмыгун

до 02.08.2019



Утверждено:

Директор

МОУ сш № 7
г. Волгоград

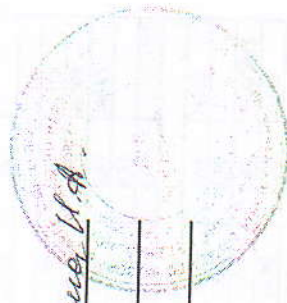


"Согласованно"

Управление Роспотребнадзора

по Волгоградской области

11.07.2019г.



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 бескалорийным 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					Помер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У	Y		В1	C	A	E	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		6,00	35,00	4,00	0,45	№413		
2	Каша гречневая рассычатая	150	8,40	10,80	41,25	303,00	0,20	0,00	37,50	0,47	0,47	24,74	197,20	131,74	4,43			
3	Чай с сахаром каркаде	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80			
4	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,39	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
Итого																		
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	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	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	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02			
4	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80			
5	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,39	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	№14/2015		
Итого																		
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	0,46	110,43	173,44	52,27	1,28	№302		
2	Яйцо вареное всмятку	1шт	5,10	4,60	0,30	63,00	0,02	0,00	0,06	0,00	0,00	19,40	66,80	4,80	0,90			
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	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80			
4	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,39	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
Итого																		
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	0,13	98,45	115,67	27,47	0,60	№175/2015		
2	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	40,00	0,11	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02			
3	Чай с сахаром каркаде	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80			
4	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,39	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
Итого																		
Вариант 5																		
1	Лавашник с творогом и с прокипяченной сметаной	150/20	19,40	16,00	48,00	353,00	0,09	0,13	59,00	3,79	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	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02			
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80			
4	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,39	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
Итого																		
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	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	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20			
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	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80			
4	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,39	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
Итого																		
Вариант 7																		
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	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	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20			
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	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80			
4	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	71,20	0,03	0,00	0,00	0,39	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
Итого																		

С.В. О.В.

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	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У	(ккал)		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Вариант 7															
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	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		5,92	13,75	60,32	415,50	0,07	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	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	
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		13,00	13,15	63,51	406,70	0,12	2,90	40,51	0,52	211,75	276,57	56,17	2,63		
	Вариант 9															
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	Сыр поршня	10	2,60	2,90	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	№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		10,76	10,50	65,03	357,20	0,24	2,27	64,75	0,92	136,47	287,88	155,53	5,81		
	Вариант 10															
1	Котлета куриная	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	№498	
2	Макаронны 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	
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		22,90	17,33	88,05	535,91	0,24	2,90	70,14	54,05	81,23	133,49	41,19	4,74		
	Вариант 11															
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	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		14,64	14,58	66,60	415,84	0,18	2,90	40,51	0,85	223,73	334,34	80,97	3,31		
	Вариант 12															
1	Запеканка рисовая с творогом с молоком стуженным	150/20	26,00	22,20	36,50	398,00	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	№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		29,59	29,75	67,33	595,20	0,06	2,36	40,05	1,70	62,40	138,20	26,20	1,53		
	Всего за 12 дней		185,89	212,98	841,63	5 670,13	1,83	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	472,51										
	Соотношение :		1,00	1,00	4,00											

В.А.А.