

"Разработано"

Департамент по образованию администрации Волгограда
зам.руководителя департамента

Л.А. Шмыгунов

до 05.08.19



Утверждено!

Волгоград

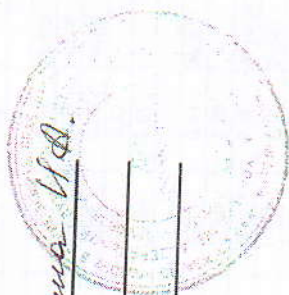
директор МОУ сш № 87

С.А. Черев

"Согласованно"

Управление Роспотребнадзора
по Волгоградской области

Иванова И.А.



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

физнаигра

№ 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	Y		B1	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	0,10	6,00	35,00	4,00	0,45	№413		
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,40	10,80	41,25	303,00	0,20	0,00	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																	№685	
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																	№685	
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 вкрутую	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																	№686	
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		
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 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			
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			
Итого																	№685	
Вариант 5																		
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	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																	№685	
Вариант 6																		
1	Каша молочная геркулесовая 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	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																	№686	

0-6

...ное 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 7																		
1	Каша молочная рисовая вязкая с маслом	150/5	2,33	6,20	29,49	0,04	0,71	40,45	0,17	96,45	116,21	26,91	0,44	№302	№14/2015	№685	0,33	1,59
2	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	0,00	0,00	40,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02					
3	Чай с сахаром каркаде	200	0,30	0,00	15,20	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80					
4	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33					
Итого			5,92	13,75	60,32	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	0,07	0,70	40,45	0,13	98,45	115,67	27,47	0,60	№175/2015	№337	№685	0,30	
2	Яйцо вареное вкрутую	1шт	5,10	4,60	0,30	0,02	0,00	0,06	0,00	19,40	66,80	4,80	0,90					
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	0,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80					
4	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33					
Итого			13,00	13,15	63,51	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	0,20	0,00	38,75	0,48	25,57	203,78	136,13	4,58	№302	№97	№686	0,33	5,81
2	Сыр порция	10	2,60	2,90	3,30	0,01	0,07	26,00	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10					
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80					
4	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33					
Итого			10,76	10,50	65,03	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	0,15	0,70	41,57	52,85	46,19	61,82	17,15	2,80	№498	№516	№685	0,33	4,74
2	Макаронны отварные	150	5,46	5,79	35,46	0,06	0,00	28,57	0,81	12,14	37,57	8,14	0,81					
3	Чай с сахаром каркаде	200	0,30	0,00	15,20	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80					
4	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33					
Итого			22,90	17,33	88,05	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	0,13	0,70	40,45	0,46	110,43	173,44	52,27	1,28	№302	№337	№685	0,33	3,31
2	Яйцо вареное вкрутую	1шт	5,10	4,60	0,30	0,02	0,00	0,06	0,00	19,40	66,80	4,80	0,90					
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	0,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80					
4	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33					
Итого			14,64	14,58	66,60	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 ступенным	150/20	26,00	22,20	36,50	0,03	0,16	0,05	1,20	37,10	101,10	10,30	0,38	№315	№14/2015	№686	0,33	1,53
2	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	0,00	0,00	40,00	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02					
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80					
4	Хлеб пшеничный	30	3,21	0,30	15,50	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33					
Итого			29,59	29,75	67,33	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	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													
Соотношение :			1,00	1,00	4,00													

0-1