

"Разработано"

Департамент по образованию администрации Волгограда
зам.руководителя департамента

П.А. Шмыгун

до 05.10.19



Утверждено

Волгоград

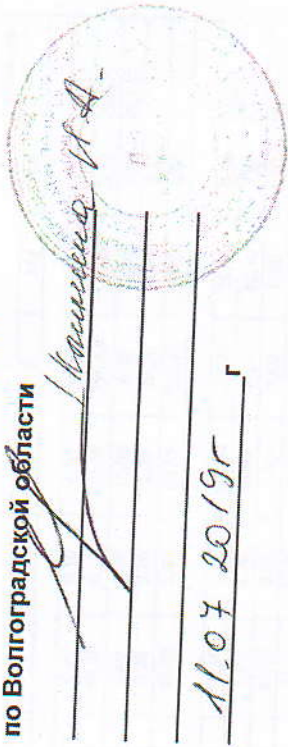
Директор МОУ СШ № 87

А.А. Чернышев



"Согласованно"

Управление Роспотребнадзора
по Волгоградской области



11.07.2019 г.

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

но 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 1																		
1	Сосиска 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		
2	Капша 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			
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	№508		
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	№685		
Итого			24,86	36,06	81,80		761,05	0,28	2,20	45,00	1,05	58,59	305,74	177,99	6,90			
Вариант 2																		
1	Капша 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	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			
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	№685		
Итого			11,25	18,35	92,06		552,70	0,13	18,14	93,50	1,02	247,86	267,30	72,96	5,03			
Вариант 3																		
1	Капша 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			
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	№337		
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	№686		
Итого			16,71	17,70	77,73		490,00	0,22	3,13	53,56	1,00	188,35	330,30	89,83	3,72			
Вариант 4																		
1	Капша 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	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			
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	№14/2015		
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	№685		
Итого			9,53	18,46	72,51		483,20	0,12	3,13	93,50	0,67	155,50	191,08	52,23	1,95			
Вариант 5																		
1	Лепешки с творогом и пропеченной 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	208/2015		
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			
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	№14/2015		
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	№685		
Итого			28,59	28,25	92,75		665,87	0,12	2,33	99,00	4,29	196,20	259,30	52,20	2,43			
Вариант 6																		
1	Капша 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	Сыр порция	20	5,10	5,10	6,50		80,00	0,01	0,14	52,00	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	16,00	8,00	6,00	0,80	№97		
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	№686		
Итого			16,71	18,20	83,93		507,00	0,21	3,27	105,50	1,10	344,95	363,50	92,03	3,02			

0-69

«ленно 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 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	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			
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			
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			
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			
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			
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			
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	Макаронны 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			
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			
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			
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			
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			
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			
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												

0.0.7