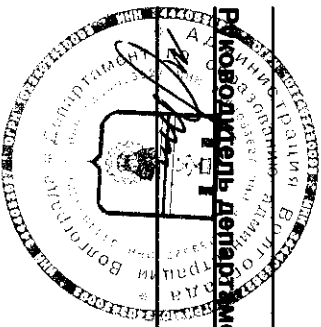


"Разработано"

Департамент по образованию администрации Волгограда

Руководитель департамента по образованию администрации Волгограда

И.А.Радченко



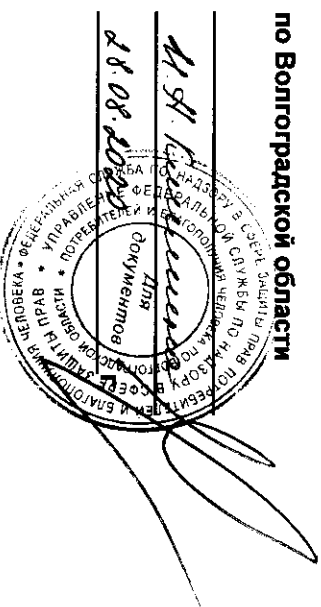
"Согласовано"

Управление Роспотребнадзора

по Волгоградской области

И.И. Козлов

28.08.2022



12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки)

обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда

И.И. Козлов

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г. Волгограда

1 день

| Присм пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|----------------------|------------|------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | | | |
| Говядина с овощами №278К | 150 | 15,8 | 26,2 | 20,2 | 380,5 | 0,1 | 8,7 | 0,9 | 7,3 | 40,1 | 49,4 | 183,2 | 2,7 | 278К | 2016 | |
| Чай с сахаром №376 | 200 | 0,1 | 0,0 | 14,8 | 59,3 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 11,1 | 3,9 | 0,0 | 0,4 | 376 | 2011 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 10,4 | 14,9 | 37,8 | 0,9 | | | |
| Фрукты свежие (яблоко) №338 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,3 | 68,4 | 0,0 | 9,6 | 0,0 | 0,3 | 21,6 | 12,2 | 14,9 | 3,0 | 338 | 2011 | |
| Итого за присм пищи: | | 20,2 | 27,1 | 73,6 | 623,0 | 0,2 | 18,3 | 1,1 | 8,6 | 83,2 | 80,4 | 235,9 | 7,0 | | | |

2 день

| Присм пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|----------------------|------------|-----|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | | | |
| Тыюл из птицы №492 | 150 | 15,3 | 19,0 | 27,4 | 340,8 | 0,1 | 2,0 | 0,2 | 3,9 | 19,7 | 33,8 | 158,8 | 1,5 | 492 | 2004 | |
| Чай с лимоном №377 | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 61,6 | 0,0 | 1,1 | 0,2 | 0,0 | 13,6 | 4,6 | 1,4 | 0,4 | 377 | 2011 | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 | | | |
| Итого за присм пищи: | | 18,5 | 19,2 | 61,9 | 494,3 | 0,2 | 3,1 | 0,4 | 4,7 | 41,6 | 50,3 | 190,4 | 2,6 | | | |

3 день

| Присм пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|-----------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|----------------------|------------|-----|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | | | |
| Каша вязкая молочная рисовая №174 | 150 | 4,2 | 7,2 | 30,5 | 205,1 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,2 | 78,2 | 22,6 | 95,7 | 0,4 | 174 | 2011 | |
| Дипло вареное вкрутую №337 | 1 | 6,3 | 5,7 | 0,4 | 78,5 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,3 | 25,5 | 5,6 | 89,0 | 1,2 | 337 | 2004 | |
| Чай с молоком №421К | 200 | 1,3 | 1,0 | 11,8 | 61,3 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 50,8 | 8,7 | 28,8 | 0,5 | 421 | 2016 | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 | | | |
| Итого за присм пищи: | | 14,8 | 14,1 | 62,2 | 436,8 | 0,1 | 0,3 | 0,6 | 1,3 | 162,8 | 48,8 | 243,7 | 2,8 | | | |

Handwritten signature

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтрака) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|------------|------------|------------|-------------|----------------------|--------------|------------|-----|------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | | | | |
| Котлеты, биточки, шницели рубленые №268 | 80 | 12,9 | 17,6 | 11,7 | 255,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,8 | 15,9 | 22,3 | 126,9 | 2,1 | 268 | 2011 | | |
| Макаронные изделия отварные с маслом №203 | 150 | 5,5 | 5,7 | 33,3 | 206,4 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 1,0 | 16,0 | 20,5 | 54,6 | 1,2 | 203 | 2011 | | |
| Чай с сахаром №376 | 200 | 0,1 | 0,0 | 14,8 | 59,3 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 11,1 | 3,9 | 0,0 | 0,4 | 376 | 2011 | | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 | | | | |
| Итого за прием пищи: | | 21,5 | 23,5 | 79,3 | 613,5 | 0,2 | 0,0 | 0,3 | 4,6 | 51,3 | 58,6 | 211,7 | 4,4 | | | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|----------------------|--------------|------------|-----|------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | | | | |
| Котлета рыбная (минтай) №388 | 80 | 10,9 | 7,3 | 12,8 | 159,9 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 3,3 | 48,1 | 40,2 | 165,9 | 1,2 | 388 | 2004 | | |
| Рагу из овощей №224 | 150 | 2,6 | 10,4 | 13,5 | 158,3 | 0,1 | 12,3 | 0,3 | 0,3 | 44,9 | 24,0 | 58,9 | 0,8 | 224 | 2004 | | |
| Чай с лимонном №377 | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 61,6 | 0,0 | 1,1 | 0,2 | 0,0 | 13,6 | 4,6 | 1,4 | 0,4 | 377 | 2011 | | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 10,4 | 14,9 | 37,8 | 0,9 | | | | |
| Итого за прием пищи: | | 17,4 | 18,0 | 65,6 | 494,6 | 0,3 | 13,5 | 0,5 | 4,6 | 117,0 | 83,7 | 264,0 | 3,3 | | | | |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|------------|------------|------------|--------------|----------------------|--------------|------------|-----|------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | | | | |
| Запеканка рисовая с творогом со сметаной №315 | 150/10 | 9,0 | 8,1 | 45,8 | 291,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 56,6 | 30,8 | 134,2 | 1,1 | 315 | 2004 | | |
| Кофейный напиток на молоке №692 | 200 | 2,3 | 1,3 | 25,9 | 123,5 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 65,1 | 17,9 | 61,4 | 0,7 | 692 | 2004 | | |
| Масло сливочное №96 | 5 | 0,0 | 3,5 | 0,1 | 32,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1,0 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 96 | 2004 | | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 10,4 | 14,9 | 37,8 | 0,9 | | | | |
| Итого за прием пищи: | | 15,0 | 13,2 | 96,1 | 561,8 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 1,3 | 133,1 | 63,6 | 234,6 | 2,7 | | | | |

Handwritten signature

12-ти дневное меню для обеспечения горчичим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г. Волгограда

7 день

| Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | № рецеп-туры | Сборник рецепту р |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|-----|--------------|-------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | | | |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175 | 150 | 4,1 | 4,9 | 26,0 | 165,5 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 78,6 | 22,5 | 91,4 | 0,5 | 175 | 2011 | |
| Сыр (поплинди) №15 | 10 | 2,2 | 2,9 | 0,0 | 35,3 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 74,8 | 2,8 | 40,0 | 0,1 | 15 | 2011 | |
| Чай с молоком №421К | 200 | 1,3 | 1,0 | 11,8 | 61,3 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 50,8 | 8,7 | 28,8 | 0,5 | 421 | 2016 | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 | | | |
| Итого за прием пищи: | | 10,6 | 9,0 | 57,3 | 354,0 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,9 | 212,5 | 45,9 | 190,4 | 1,8 | | | |

8 день

| Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | № рецеп-туры | Сборник рецепту р |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|---------|--------------|-------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | | | |
| Фрикадельки мясные с соусом №280/330 | 80/30 | 12,5 | 17,0 | 13,5 | 256,5 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 3,6 | 32,9 | 17,9 | 117,2 | 1,5 | 280/330 | 2011 | |
| Каша гречневая рассыпчатая №341К | 150 | 6,1 | 4,8 | 27,8 | 178,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 15,4 | 91,0 | 135,5 | 3,1 | 341 | 2016 | |
| Чай с лимоном №377 | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,1 | 61,9 | 0,0 | 1,1 | 0,2 | 0,0 | 14,0 | 4,9 | 1,4 | 0,5 | 377 | 2011 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 10,4 | 14,9 | 37,8 | 0,9 | | | |
| Итого за прием пищи: | | 22,5 | 22,1 | 80,7 | 611,4 | 0,3 | 1,3 | 0,2 | 5,0 | 72,7 | 128,7 | 291,9 | 6,0 | | | |

9 день

| Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | № рецеп-туры | Сборник рецепту р |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|-----|--------------|-------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | | | |
| Тефтели с рисом №307К | 80 | 9,8 | 7,6 | 11,2 | 153,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 7,1 | 14,6 | 91,8 | 1,1 | 307 | 2016 | |
| Макаронные изделия отварные с маслом №203 | 150 | 5,5 | 5,7 | 33,3 | 206,4 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 1,0 | 16,0 | 20,5 | 54,6 | 1,2 | 203 | 2011 | |
| Соус томатный 30г №363К | 30 | 0,2 | 0,7 | 1,5 | 13,2 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 2,8 | 1,7 | 3,3 | 0,0 | 363 | 2016 | |
| Чай с сахаром №376 | 200 | 0,1 | 0,0 | 14,8 | 59,3 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 11,1 | 3,9 | 0,0 | 0,4 | 376 | 2011 | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 | | | |
| Итого за прием пищи: | | 18,6 | 14,2 | 80,3 | 524,1 | 0,2 | 0,4 | 0,3 | 2,1 | 45,3 | 52,6 | 179,9 | 3,4 | | | |

Handwritten signature

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г.Волгограда

10 день

| Прем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецепту р |
|-------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|----------------------|------------|--------|--------|-------|--------|--------------|-------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Колбаса рыбная (минтай) №388 | 80 | 10,9 | 7,3 | 12,8 | 159,9 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 3,3 | 48,1 | 40,2 | 165,9 | 1,2 | 388 | 2004 | | | | |
| Рис отварной №304 | 150 | 3,8 | 5,4 | 38,9 | 219,3 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 8,6 | 24,5 | 75,3 | 0,5 | 304 | 2011 | | | | |
| Чай с молоком №421К | 200 | 1,3 | 1,0 | 11,8 | 61,3 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 50,8 | 8,7 | 28,8 | 0,5 | 421 | 2016 | | | | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | 19,0 | 13,9 | 83,0 | 532,4 | 0,2 | 0,2 | 0,4 | 4,4 | 115,8 | 85,3 | 300,2 | 2,9 | | | | | | |

11 день

| Прем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецепту р |
|----------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|--------------|----------------------|------------|--------|--------|-------|--------|--------------|-------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Чахобили №491 | 80 | 9,6 | 10,6 | 5,3 | 155,5 | 0,0 | 4,6 | 0,0 | 0,3 | 33,9 | 19,1 | 99,4 | 1,2 | 491 | 2004 | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая №341К | 150 | 6,1 | 4,8 | 27,8 | 178,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 15,4 | 91,0 | 135,5 | 3,1 | 341 | 2016 | | | | |
| Чай с лимоном №377 | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,1 | 61,9 | 0,0 | 1,1 | 0,2 | 0,0 | 14,0 | 4,9 | 1,4 | 0,5 | 377 | 2011 | | | | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 10,4 | 14,9 | 37,8 | 0,9 | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоко) №338 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,3 | 68,4 | 0,0 | 9,6 | 0,0 | 0,3 | 21,6 | 12,2 | 14,9 | 3,0 | 338 | 2011 | | | | |
| Итого за прием пищи: | | 20,2 | 16,3 | 86,8 | 578,8 | 0,3 | 15,3 | 0,2 | 2,0 | 95,3 | 142,1 | 289,0 | 8,7 | | | | | | |

12 день

| Прем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецепту р |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|----------------------|------------|--------|--------|-------|--------|--------------|-------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Птица, тушеная в соусе с овощами №488 | 150 | 12,7 | 16,9 | 10,8 | 246,9 | 0,2 | 4,7 | 0,2 | 2,6 | 24,3 | 26,9 | 127,5 | 1,3 | 488 | 2004 | | | | |
| Кофейный напиток на молоке №692 | 200 | 2,3 | 1,3 | 25,9 | 123,5 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 65,1 | 17,9 | 61,4 | 0,7 | 692 | 2004 | | | | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 10,4 | 14,9 | 37,8 | 0,9 | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | 18,7 | 18,5 | 61,0 | 485,2 | 0,3 | 4,8 | 0,2 | 3,6 | 99,8 | 59,7 | 226,7 | 2,9 | | | | | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | б | ж | уг | ккал | С | | | | | |
|----------------------------|-------|-------|-------|---------|------|----------|---------|-------------|--------|-------|
| | | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | В1, мг | С, мг |
| Итого за период | 217,0 | 209,1 | 887,8 | 6 309,9 | 57,6 | | | | | |
| Среднее значение за период | 18,1 | 17,4 | 74,0 | 525,8 | 4,8 | | | | | |

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Мотыгина и В.А. Тугельяна. - М.: Делта плюс, 2011. - 544с.

Handwritten signature

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ г. Волгограда

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В. Т. Лапиной. - М.: Хлебродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЗД Минздрава России, НИИ ГИЗДПиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В. Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

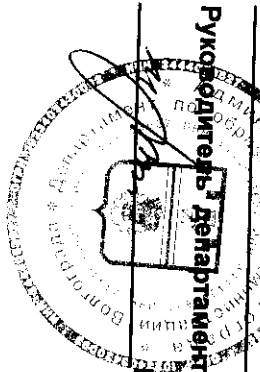
Александр

"Разработано"

Департамент по образованию администрации Волгограда

Руководитель Департамента по образованию администрации Волгограда

И.А. Радченко



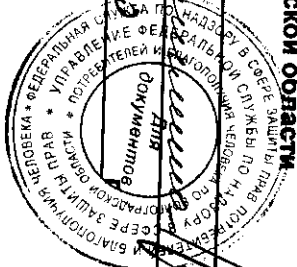
"Согласовано"

Управление Роспотребнадзора

по Волгоградской области

И.И. Букина

28.08.2023



12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки)

обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда

Handwritten signature or mark at the bottom left corner.

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г. Волгограда

1 день

| Применение, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|-------|--------|------|------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | | | | |
| Плов из говядины №278К | 200 | 21,0 | 35,0 | 27,2 | 507,4 | 0,2 | 11,5 | 1,2 | 9,6 | 53,4 | 66,0 | 243,8 | 3,8 | 278К | 2016 | | |
| Чай с сахаром №376 | 200 | 0,1 | 0,0 | 14,8 | 59,3 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 11,1 | 3,9 | 0,0 | 0,4 | 376 | 2011 | | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 10,4 | 14,9 | 37,8 | 0,9 | | | | |
| Фрукты свежие (яблоко) №338 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,3 | 68,4 | 0,0 | 9,6 | 0,0 | 0,3 | 21,6 | 12,2 | 14,9 | 3,0 | 338 | 2011 | | |
| Итого за прием пищи: | | 25,4 | 35,9 | 80,6 | 749,9 | 0,3 | 21,1 | 1,4 | 10,9 | 96,5 | 97,0 | 296,5 | 8,1 | | | | |

2 день

| Применение, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|-------|--------|-----|------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | | | | |
| Плов из птицы №492 | 200 | 20,4 | 25,3 | 36,5 | 454,9 | 0,1 | 2,5 | 0,3 | 5,3 | 26,0 | 45,4 | 211,7 | 2,0 | 492 | 2004 | | |
| Чай с лимоном №377 | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 61,6 | 0,0 | 1,1 | 0,2 | 0,0 | 13,6 | 4,6 | 1,4 | 0,4 | 377 | 2011 | | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 | | | | |
| Итого за прием пищи: | | 23,6 | 25,5 | 71,0 | 608,4 | 0,2 | 3,6 | 0,5 | 6,1 | 47,9 | 61,9 | 243,3 | 3,1 | | | | |

3 день

| Применение, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|-------|--------|-----|------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | | | | |
| Каша вязкая молочная рисовая №174 | 200 | 5,6 | 9,8 | 40,6 | 273,2 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,3 | 104,4 | 30,1 | 127,6 | 0,5 | 174 | 2011 | | |
| Сливочное варенье №337 | 1 | 6,3 | 5,7 | 0,4 | 78,5 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,3 | 25,5 | 5,6 | 89,0 | 1,2 | 337 | 2004 | | |
| Чай с молоком №421К | 200 | 1,3 | 1,0 | 11,8 | 61,3 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 50,8 | 8,7 | 28,8 | 0,5 | 421 | 2016 | | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 | | | | |
| Итого за прием пищи: | | 16,2 | 16,7 | 72,3 | 504,9 | 0,1 | 0,3 | 0,6 | 1,4 | 189,0 | 56,3 | 275,6 | 2,9 | | | | |

Handwritten signature

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г. Волгограда

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецепту р |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|------------|------------|------------|-------------|----------------------|--------------|------------|-----|------|--------------|-------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | | | | |
| Котлета, биточек, шинцели рубленые №268 | 100 | 16,0 | 22,1 | 14,6 | 320,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,5 | 20,1 | 27,9 | 158,7 | 2,7 | 268 | 2011 | | |
| Макаронные изделия отварные с маслом №203 | 180 | 6,6 | 6,9 | 39,9 | 247,6 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 1,2 | 19,2 | 24,6 | 65,4 | 1,4 | 203 | 2011 | | |
| Чай с сахаром №376 | 200 | 0,1 | 0,0 | 14,8 | 59,3 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 11,1 | 3,9 | 0,0 | 0,4 | 376 | 2011 | | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 | | | | |
| Итого за прием пищи: | | 25,7 | 29,2 | 88,8 | 719,4 | 0,3 | 0,0 | 0,3 | 5,5 | 58,7 | 68,3 | 254,3 | 5,2 | | | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецепту р |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|----------------------|--------------|------------|-----|------|--------------|-------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | | | | |
| Котлета рыбная (минтай) №388 | 100 | 13,7 | 9,2 | 15,9 | 199,7 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 4,1 | 59,9 | 50,2 | 207,5 | 1,6 | 388 | 2004 | | |
| Рагу из овощей №224 | 180 | 3,3 | 12,2 | 16,1 | 190,0 | 0,1 | 14,8 | 0,6 | 0,6 | 53,8 | 28,8 | 70,8 | 1,0 | 224 | 2004 | | |
| Чай с лимоном №377 | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 61,6 | 0,0 | 1,1 | 0,2 | 0,0 | 13,6 | 4,6 | 1,4 | 0,4 | 377 | 2011 | | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 10,4 | 14,9 | 37,8 | 0,9 | | | | |
| Итого за прием пищи: | | 20,9 | 21,7 | 71,3 | 566,1 | 0,3 | 16,1 | 0,8 | 5,7 | 137,7 | 98,5 | 317,5 | 3,9 | | | | |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецепту р |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------|------------|------------|--------------|----------------------|--------------|------------|-----|------|--------------|-------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | | | | |
| Запеканка рисовая с творогом со сметаной №315 | 200/10 | 11,9 | 10,1 | 61,1 | 382,2 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 72,8 | 41,2 | 177,2 | 1,2 | 315 | 2004 | | |
| Кофейный напиток на молоке №692 | 200 | 2,3 | 1,3 | 25,9 | 123,5 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 65,1 | 17,9 | 61,4 | 0,7 | 692 | 2004 | | |
| Масло сливочное №96 | 5 | 0,0 | 3,5 | 0,1 | 32,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1,0 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 96 | 2004 | | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 10,4 | 14,9 | 37,8 | 0,9 | | | | |
| Итого за прием пищи: | | 17,9 | 15,2 | 111,4 | 652,6 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 1,5 | 149,3 | 74,0 | 277,6 | 2,8 | | | | |

Handwritten signature

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г.Волгограда

7 день

| Применяемые наименования блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|----------------------|------------|--------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Каши вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175 | 200 | 5,4 | 6,6 | 34,7 | 220,3 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,3 | 104,7 | 29,6 | 121,6 | 0,7 | 175 | 2011 | | | | |
| Сыр (порциды) №15 | 10 | 2,2 | 2,9 | 0,0 | 35,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 74,8 | 2,8 | 40,0 | 0,1 | 15 | 2011 | | | | |
| Чай с молоком №421К | 200 | 1,3 | 1,0 | 11,8 | 61,3 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 50,8 | 8,7 | 28,8 | 0,5 | 421 | 2016 | | | | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | 11,9 | 10,7 | 66,0 | 408,8 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 1,2 | 238,6 | 53,0 | 220,6 | 2,0 | | | | | | |

8 день

| Применяемые наименования блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|------------|------------|------------|-------------|--------------|----------------------|------------|---------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Фрикадельки мясные с соусом №280/330 | 100/30 | 15,5 | 21,0 | 16,4 | 316,9 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 4,6 | 39,3 | 22,2 | 145,3 | 2,0 | 280/330 | 2011 | | | | |
| Каши гречневая рассыпчатая №341К | 180 | 7,4 | 5,7 | 33,4 | 213,9 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 18,5 | 109,2 | 162,6 | 3,6 | 341 | 2016 | | | | |
| Чай с лимоном №377 | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,1 | 61,9 | 0,0 | 1,1 | 0,2 | 0,0 | 14,0 | 4,9 | 1,4 | 0,5 | 377 | 2011 | | | | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 10,4 | 14,9 | 37,8 | 0,9 | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | 26,8 | 27,0 | 89,2 | 707,5 | 0,3 | 1,4 | 0,2 | 6,2 | 82,2 | 151,2 | 347,1 | 7,0 | | | | | | |

9 день

| Применяемые наименования блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|----------------------|------------|--------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Тфтели с рисом №307К | 100 | 12,5 | 9,6 | 14,1 | 191,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 8,8 | 18,4 | 114,8 | 1,6 | 307 | 2016 | | | | |
| Макаронные изделия отварные с маслом №203 | 180 | 6,6 | 6,9 | 39,9 | 247,6 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 1,2 | 19,2 | 24,6 | 65,4 | 1,4 | 203 | 2011 | | | | |
| Соус томатный 30г №363К | 30 | 0,2 | 0,7 | 1,5 | 13,2 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 2,8 | 1,7 | 3,3 | 0,0 | 363 | 2016 | | | | |
| Чай с сахаром №376 | 200 | 0,1 | 0,0 | 14,8 | 59,3 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 11,1 | 3,9 | 0,0 | 0,4 | 376 | 2011 | | | | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | 22,4 | 17,4 | 89,8 | 603,6 | 0,3 | 0,4 | 0,3 | 2,4 | 50,2 | 60,5 | 213,7 | 4,1 | | | | | | |

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г. Волгограда

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептур | Сборник рецептур | | |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|------------|------------|------------|--------------|--------------|----------------------|------------|--------|--------|------------|------------------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Ca, мг | Mg, мг | | | P, мг | Fe, мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлета рыбная (минтай) №388 | 100 | 13,7 | 9,2 | 15,9 | 199,7 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 4,1 | 59,9 | 50,2 | 207,5 | 1,6 | 388 | 2004 | | | | |
| Рис отварной №304 | 180 | 4,5 | 6,5 | 46,7 | 263,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,4 | 10,4 | 29,5 | 90,3 | 0,5 | 304 | 2011 | | | | |
| Чай с молоком №421К | 200 | 1,3 | 1,0 | 11,8 | 61,3 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 0,0 | 50,8 | 8,7 | 28,8 | 0,5 | 421 | 2016 | | | | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | 22,5 | 16,9 | 93,9 | 616,0 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 5,3 | 129,4 | 100,3 | 356,8 | 3,3 | | | | | | |

11 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептур | Сборник рецептур | | |
|-----------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|----------------------|------------|--------|--------|------------|------------------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Ca, мг | Mg, мг | | | P, мг | Fe, мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чахохбили №491 | 100 | 12,1 | 13,2 | 6,7 | 194,5 | 0,1 | 5,8 | 0,0 | 0,5 | 42,8 | 23,8 | 124,5 | 1,5 | 491 | 2004 | | | | |
| Капша гречневая рассыпчатая №341К | 180 | 7,4 | 5,7 | 33,4 | 213,9 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 18,5 | 109,2 | 162,6 | 3,6 | 341 | 2016 | | | | |
| Чай с лимоном №377 | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,1 | 61,9 | 0,0 | 1,1 | 0,2 | 0,0 | 14,0 | 4,9 | 1,4 | 0,5 | 377 | 2011 | | | | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 10,4 | 14,9 | 37,8 | 0,9 | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоко) №338 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,3 | 68,4 | 0,0 | 9,6 | 0,0 | 0,3 | 21,6 | 12,2 | 14,9 | 3,0 | 338 | 2011 | | | | |
| Итого за прием пищи: | | 24,0 | 19,8 | 93,8 | 653,5 | 0,4 | 16,5 | 0,2 | 2,4 | 107,3 | 165,0 | 341,2 | 9,5 | | | | | | |

12 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | № рецептур | Сборник рецептур | | |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|------------|------------|------------|--------------|-------------|----------------------|------------|--------|--------|------------|------------------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Ca, мг | Mg, мг | | | P, мг | Fe, мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Птица, тушеная в соусе с овощами №488 | 200 | 16,8 | 22,6 | 14,4 | 329,6 | 0,2 | 6,3 | 0,4 | 3,6 | 32,3 | 35,8 | 170,1 | 1,7 | 488 | 2004 | | | | |
| Кофейный напиток на молоке №692 | 200 | 2,3 | 1,3 | 25,9 | 123,5 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 65,1 | 17,9 | 61,4 | 0,7 | 692 | 2004 | | | | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 10,4 | 14,9 | 37,8 | 0,9 | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | 22,8 | 24,2 | 64,6 | 567,9 | 0,3 | 6,4 | 0,4 | 4,6 | 107,8 | 68,6 | 269,3 | 3,3 | | | | | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | б | | | ж | уг | ккал | С |
|----------------------------|-------|-------|-------|--------|------|------|---|
| | б | ж | уг | | | | |
| Итого за период | 260,1 | 260,2 | 992,7 | 7358,6 | 66,6 | | |
| Среднее значение за период | 21,7 | 22 | 82,7 | 613,2 | 5,6 | | |

M. Kabanov

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ г. Волгограда

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В. Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЦЗД Минздрава России, НИИ ГИОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В. Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

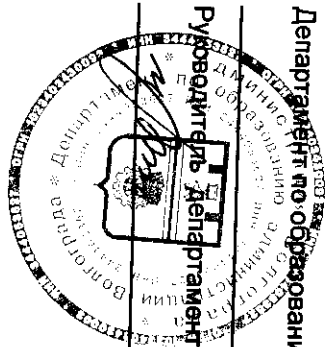
Министерство

Разработано

Департамент по образованию администрации Волгограда

Руководитель департамента по образованию администрации Волгограда

И.А. Радченко



"Согласован"

Управление Роспотребнадзора

по Волгоградской области

И.И. Кель

28.08.2020



12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда)

обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда

Иванов

12-ти дневное меню для обеспечения горючим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Волпограда

1 день

| Пример пищи, наименование блюда | Масса порция | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | № порций | Сколько порций в |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|------------------------------|------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи по сезону (отруби свежих, помидор свежий, капуста квашеная, отруби соевый, помидор соевый, салат отварной) | 60 | 1,3 | 0,4 | 7,7 | 37,0 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 0,1 | 21,1 | 12,5 | 24,5 | 0,8 | |
| Упа картофеля с порохом №102 | 200 | 4,6 | 4,4 | 13,2 | 117,8 | 0,1 | 3,7 | 0,2 | 1,9 | 30,1 | 26,9 | 63,4 | 1,6 | 102 |
| Котлеты рыбные на масле №294 | 805 | 13,0 | 17,4 | 12,2 | 256,5 | 0,1 | 0,5 | 0,0 | 2,6 | 17,2 | 22,3 | 124,0 | 1,5 | 294 |
| Макaronные изделия отварные с маслом №203 | 150 | 5,5 | 5,7 | 33,3 | 206,4 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 1,0 | 16,0 | 20,5 | 54,6 | 1,2 | 203 |
| Компот на основе сухофруктов №349 | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,6 | 1,8 | 0,0 | 0,1 | 349 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 59,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 4,9 | 5,1 | 23,5 | 1,1 | |
| Итого за прием пищи: | | 29,3 | 28,4 | 119,6 | 846,4 | 0,5 | 6,7 | 0,3 | 7,1 | 106,2 | 101,8 | 320,2 | 7,6 | |

2 день

| Пример пищи, наименование блюда | Масса порция | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | № порций | Сколько порций в |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|------------------------------|------------|-------------|------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи по сезону (отруби свежих, помидор свежий, капуста квашеная, отруби соевый, помидор соевый, салат отварной) | 60 | 1,3 | 0,4 | 7,7 | 37,0 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 0,1 | 21,1 | 12,5 | 24,5 | 0,8 | |
| Шу на свиной капусте с варфелем №88 | 200 | 1,5 | 4,0 | 7,4 | 72,2 | 0,0 | 10,0 | 0,2 | 1,8 | 34,4 | 17,7 | 34,9 | 0,6 | 88 |
| Котлета рыбная (капуста) №388 | 80 | 10,9 | 7,3 | 12,8 | 199,9 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 3,3 | 48,1 | 40,2 | 165,9 | 1,2 | 388 |
| Пюре картофельное №128 | 150 | 3,1 | 7,4 | 21,6 | 164,8 | 0,2 | 10,2 | 0,0 | 0,2 | 39,1 | 29,2 | 85,5 | 1,1 | 128 |
| Кисель на компоте №648 | 200 | 0,1 | 0,0 | 30,7 | 126,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 11,7 | 1,9 | 4,3 | 0,0 | 648 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,9 | 0,3 | 12,3 | 59,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 4,9 | 5,1 | 23,5 | 1,1 | |
| Итого за прием пищи: | | 21,8 | 19,6 | 112,0 | 711,7 | 0,5 | 22,8 | 0,2 | 6,9 | 167,6 | 118,5 | 368,8 | 5,5 | |

3 день

| Пример пищи, наименование блюда | Масса порция | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | № порций | Сколько порций в |
|--|--------------|------------------|-------------|-------------|------------------------------|------------|-------------|------------|----------------------|--------------|-------------|--------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи по сезону (отруби свежих, помидор свежий, капуста квашеная, отруби соевый, помидор соевый, салат отварной) | 60 | 1,3 | 0,4 | 7,7 | 37,0 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 0,1 | 21,1 | 12,5 | 24,5 | 0,8 | |
| Борщи с капустой и картофелем №62 | 200 | 1,6 | 4,0 | 10,4 | 84,5 | 0,0 | 7,1 | 0,2 | 1,9 | 34,6 | 20,6 | 38,9 | 0,9 | 82 |
| Паштет из печени №289 | 150 | 12,7 | 14,6 | 13,9 | 237,8 | 0,2 | 7,6 | 0,3 | 2,9 | 22,6 | 32,7 | 135,7 | 1,5 | 289 |
| Компот на основе лимон (яблоко) №342 | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,5 | 112,7 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0,1 | 13,3 | 4,7 | 4,0 | 0,9 | 342 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,9 | 0,3 | 12,3 | 59,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 4,9 | 5,1 | 23,5 | 1,1 | |
| Итого за прием пищи: | | 24,7 | 19,7 | 91,3 | 623,3 | 0,4 | 18,8 | 0,5 | 6,5 | 104,8 | 87,5 | 256,8 | 5,9 | |

Handwritten signature

12-ты ливное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгодара

4 день

| Применяемые блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | № рецептур-продукты | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|--------|----------------------|--------|--------|-------|---------------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Е, мкг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет по рецепту (отруби свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отруби соевый, помидор соевый, сметана отжирная) | 60 | 1,3 | 0,4 | 7,7 | 37,0 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 0,1 | 21,1 | 12,5 | 24,5 | 0,8 | |
| Упа из овощей №135 | 200 | 1,5 | 3,0 | 8,9 | 68,3 | 0,0 | 6,8 | 0,2 | 0,0 | 25,6 | 17,1 | 38,6 | 0,7 | 135 |
| Начосы №491 | 80 | 9,6 | 10,6 | 5,3 | 155,5 | 0,0 | 4,6 | 0,0 | 0,3 | 33,9 | 19,1 | 99,4 | 1,2 | 491 |
| Рис отварной №304 | 150 | 3,8 | 5,4 | 38,9 | 219,3 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 8,6 | 24,5 | 75,3 | 0,5 | 304 | 2011 |
| Колбас по рецепту (свиное тугоплавкое №349) | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,6 | 1,8 | 0,0 | 0,1 | 349 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 | |
| Хлеб пеклепашный | 30 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 59,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 4,9 | 5,1 | 23,5 | 1,1 | |
| Итого за прием пищи: | | 21,1 | 19,9 | 112,0 | 708,8 | 0,2 | 13,9 | 0,2 | 2,2 | 111,8 | 92,0 | 291,5 | 5,1 | |

5 день

| Применяемые блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | № рецептур-продукты | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|--------|----------------------|--------|--------|-------|---------------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Е, мкг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет по рецепту (отруби свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отруби соевый, помидор соевый, сметана отжирная) | 60 | 1,3 | 0,4 | 7,7 | 37,0 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 0,1 | 21,1 | 12,5 | 24,5 | 0,8 | |
| Шур из свежей капусты с картошкой №88 | 200 | 1,5 | 4,0 | 7,4 | 72,2 | 0,0 | 10,0 | 0,2 | 1,8 | 34,4 | 17,7 | 34,9 | 0,6 | 88 |
| Упа из овощей №492 | 150 | 15,3 | 19,0 | 27,4 | 340,8 | 0,1 | 2,0 | 0,2 | 3,9 | 19,7 | 33,8 | 158,8 | 1,5 | 492 |
| Каша из хлопьев №648 | 200 | 0,1 | 0,0 | 30,7 | 126,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 11,7 | 1,9 | 4,3 | 0,0 | 648 | 2004 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 | |
| Хлеб пеклепашный | 30 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 59,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 4,9 | 5,1 | 23,5 | 1,1 | |
| Итого за прием пищи: | | 23,1 | 23,9 | 105,0 | 727,8 | 0,3 | 14,5 | 0,4 | 7,3 | 108,1 | 82,9 | 376,2 | 4,7 | |

6 день

| Применяемые блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | № рецептур-продукты | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|--------|----------------------|--------|--------|-------|---------------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Е, мкг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет по рецепту (отруби свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отруби соевый, помидор соевый, сметана отжирная) | 60 | 1,3 | 0,4 | 7,7 | 37,0 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 0,1 | 21,1 | 12,5 | 24,5 | 0,8 | |
| Упа картофельный с горошком №102 | 200 | 4,6 | 4,4 | 15,2 | 117,8 | 0,1 | 3,7 | 0,2 | 1,9 | 30,1 | 26,9 | 63,4 | 1,6 | 102 |
| Пюре из овощей №78К | 150 | 15,9 | 26,2 | 20,2 | 380,5 | 0,1 | 8,7 | 0,9 | 7,3 | 40,1 | 49,4 | 183,2 | 2,7 | 278К |
| Пюре из овощей №388 | 200 | 0,7 | 0,3 | 20,2 | 98,1 | 0,0 | 80,6 | 0,0 | 0,8 | 19,2 | 4,9 | 3,1 | 0,5 | 388 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 | |
| Хлеб пеклепашный | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 6,5 | 6,8 | 31,3 | 1,4 | |
| Итого за прием пищи: | | 27,5 | 31,9 | 99,3 | 884,5 | 0,4 | 94,9 | 1,1 | 11,8 | 125,3 | 112,4 | 345,7 | 7,7 | |

01.10.13

12-ти дневное меню для обеспечения порциями питаниям (обедом) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Водополье

7 день

| Пример блюда, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витаминизация | | | Минеральные вещества | | | № рецептурный п | Сборник рецептур п | |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|-------|-------|----------------------|--------|--------|-----------------|--------------------|-------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | | | Р, мг |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи по сезону (отруби свежих, помидор свежий, капуста квашеная, отруби соевый, помидор соевый, свекла отварная) | 60 | 1,3 | 0,4 | 7,7 | 37,0 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 0,1 | 21,1 | 12,5 | 24,5 | 0,8 | |
| Суп картофельный с макароными изделиями №103 | 200 | 2,3 | 2,2 | 16,1 | 94,0 | 0,1 | 5,3 | 0,2 | 1,1 | 19,8 | 20,8 | 48,3 | 0,9 | 103 |
| Пюре картофельное №128 | 80 | 9,8 | 7,6 | 11,2 | 153,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 7,1 | 14,6 | 91,8 | 1,1 | 307 |
| Компот из свежих яблок (яблоко) №342 | 150 | 3,1 | 7,4 | 21,6 | 164,8 | 0,2 | 10,2 | 0,0 | 0,2 | 39,1 | 29,2 | 85,5 | 1,1 | 128 |
| Хлеб пшеничный | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,5 | 112,7 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0,1 | 13,3 | 4,7 | 4,0 | 0,9 | 342 |
| Хлеб нежирный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 | |
| Хлеб нежирный | 30 | 1,9 | 0,3 | 12,3 | 59,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 4,9 | 5,1 | 23,5 | 1,1 | |
| Итого за прием пищи: | 21,6 | 18,3 | 115,9 | 713,1 | 0,5 | 19,6 | 0,2 | 3,3 | 113,4 | 98,4 | 307,8 | 6,6 | | |

8 день

| Пример блюда, наименование блюда | Масса порция | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витаминизация | | | Минеральные вещества | | | № рецептурный п | Сборник рецептур п | |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|-------|-------|----------------------|--------|--------|-----------------|--------------------|-------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | | | Р, мг |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи по сезону (отруби свежих, помидор свежий, капуста квашеная, отруби соевый, помидор соевый, свекла отварная) | 60 | 1,3 | 0,4 | 7,7 | 37,0 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 0,1 | 21,1 | 12,5 | 24,5 | 0,8 | |
| Борщи с капустой и картофелем №82 | 200 | 1,6 | 4,0 | 10,4 | 84,5 | 0,0 | 7,1 | 0,2 | 1,9 | 34,6 | 20,6 | 38,9 | 0,9 | 82 |
| Пюре тушеная в соусе с овощами №438 | 150 | 12,7 | 16,9 | 10,8 | 246,9 | 0,2 | 4,7 | 0,2 | 2,6 | 24,3 | 26,9 | 127,5 | 1,3 | 488 |
| Компот из свежих яблок №349 | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,6 | 1,8 | 0,0 | 0,1 | 349 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 | |
| Хлеб нежирный | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 6,5 | 6,8 | 31,3 | 1,4 | |
| Итого за прием пищи: | 21,1 | 21,9 | 84,3 | 616,9 | 0,4 | 14,3 | 0,4 | 6,3 | 103,4 | 80,5 | 252,4 | 5,2 | | |

9 день

| Пример блюда, наименование блюда | Масса порция | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витаминизация | | | Минеральные вещества | | | № рецептурный п | Сборник рецептур п | |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|-------|-------|----------------------|--------|--------|-----------------|--------------------|-------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | | | Р, мг |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи по сезону (отруби свежих, помидор свежий, капуста квашеная, отруби соевый, помидор соевый, свекла отварная) | 60 | 1,3 | 0,4 | 7,7 | 37,0 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 0,1 | 21,1 | 12,5 | 24,5 | 0,8 | |
| Суп картофельный с горохом №102 | 200 | 4,6 | 4,4 | 15,2 | 117,8 | 0,1 | 3,7 | 0,2 | 1,9 | 30,1 | 26,9 | 63,4 | 1,6 | 102 |
| Отруби рубленные из пшеницы №294 | 80/5 | 13,0 | 17,4 | 12,2 | 256,5 | 0,1 | 0,5 | 0,0 | 2,6 | 17,2 | 22,3 | 124,0 | 1,5 | 294 |
| Каши пшеничная рассыпчатая №302 | 150 | 6,2 | 4,2 | 38,6 | 217,2 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 1,1 | 29,4 | 32,5 | 146,0 | 2,4 | 302 |
| Компот из консервов №648 | 200 | 0,1 | 0,0 | 30,7 | 126,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 11,7 | 1,8 | 4,3 | 0,0 | 648 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 | |
| Хлеб нежирный | 30 | 1,9 | 0,3 | 12,3 | 59,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 4,9 | 5,1 | 23,5 | 1,1 | |
| Итого за прием пищи: | 30,1 | 26,9 | 136,2 | 906,3 | 0,6 | 6,7 | 0,2 | 7,2 | 122,7 | 113,1 | 415,9 | 8,1 | | |

Handwritten signature

12-ТЯ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ГОРЯЧИМ ПИТАНИЕМ (обед) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда

10 день

| Продукты, наименование блюда | Масса порция г | Пищевые вещества | | | Запретные вещества, ккал | Витамины | | | Минеральные вещества | | | № рецептур | Сборник рецептур р | |
|---|----------------|------------------|---------|-------------|--------------------------|----------|-------|--------|----------------------|--------|--------|------------|--------------------|-------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | | | Р, мг |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи по сезону (отруби свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отруби соевый, помидор соевый, свекла отварная) | 60 | 1,3 | 0,4 | 7,7 | 37,0 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 0,1 | 21,1 | 12,5 | 24,5 | 0,8 | |
| Циц из свежей капусты с варфелем №88 | 200 | 1,5 | 4,0 | 7,4 | 72,2 | 0,0 | 10,0 | 0,2 | 1,8 | 34,4 | 17,7 | 34,9 | 0,6 | 88 |
| Рыба из трески №289 | 150 | 12,7 | 14,6 | 13,9 | 237,8 | 0,2 | 7,6 | 0,3 | 2,9 | 22,6 | 32,7 | 135,7 | 1,5 | 289 |
| Компот из свежих яблок (яблоко) №342 | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,5 | 112,7 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0,1 | 13,3 | 4,7 | 4,0 | 0,9 | 342 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,9 | 0,3 | 12,3 | 59,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 4,9 | 5,1 | 23,9 | 1,1 | |
| Итого за прессы питания: | | 20,6 | 19,7 | 88,3 | 611,6 | 0,4 | 21,7 | 0,5 | 6,4 | 104,6 | 84,6 | 252,8 | 5,6 | |

11 день

| Продукты, наименование блюда | Масса порция г | Пищевые вещества | | | Запретные вещества, ккал | Витамины | | | Минеральные вещества | | | № рецептур | Сборник рецептур р | |
|---|----------------|------------------|---------|-------------|--------------------------|----------|-------|--------|----------------------|--------|--------|------------|--------------------|-------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | | | Р, мг |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи по сезону (отруби свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отруби соевый, помидор соевый, свекла отварная) | 60 | 1,3 | 0,4 | 7,7 | 37,0 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 0,1 | 21,1 | 12,5 | 24,5 | 0,8 | |
| Борщ с капустой и варфелем №82 | 200 | 1,6 | 4,0 | 10,4 | 84,5 | 0,0 | 7,1 | 0,2 | 1,9 | 34,6 | 20,6 | 38,9 | 0,9 | 82 |
| Плов из трески №492 | 150 | 15,3 | 19,0 | 27,4 | 340,8 | 0,1 | 2,0 | 0,2 | 3,9 | 19,7 | 33,8 | 158,8 | 1,5 | 492 |
| Напиток из плодов шиповника №388 | 200 | 0,7 | 0,3 | 20,2 | 98,1 | 0,0 | 80,0 | 0,0 | 0,8 | 19,2 | 4,9 | 3,1 | 0,5 | 388 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,9 | 0,3 | 12,3 | 59,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 4,9 | 5,1 | 23,9 | 1,1 | |
| Итого за прессы питания: | | 23,8 | 24,2 | 97,5 | 711,7 | 0,3 | 91,6 | 0,4 | 8,2 | 107,8 | 88,8 | 279,8 | 5,5 | |

12 день

| Продукты, наименование блюда | Масса порция г | Пищевые вещества | | | Запретные вещества, ккал | Витамины | | | Минеральные вещества | | | № рецептур | Сборник рецептур р | |
|---|----------------|------------------|---------|-------------|--------------------------|----------|-------|--------|----------------------|--------|--------|------------|--------------------|-------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | | | Р, мг |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи по сезону (отруби свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отруби соевый, помидор соевый, свекла отварная) | 60 | 1,3 | 0,4 | 7,7 | 37,0 | 0,0 | 2,5 | 0,0 | 0,1 | 21,1 | 12,5 | 24,5 | 0,8 | |
| Суп варфелевый с макаронами №103 | 200 | 2,3 | 2,2 | 16,1 | 94,0 | 0,1 | 5,3 | 0,2 | 1,1 | 19,8 | 20,8 | 48,3 | 0,9 | 103 |
| Овощи рапчатые рубленные №237 | 80/5 | 9,5 | 14,5 | 11,6 | 215,5 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 4,8 | 32,2 | 33,5 | 142,8 | 1,2 | 237 |
| Рис припущенный с томатом №513 | 150 | 4,0 | 4,0 | 39,4 | 210,8 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0,3 | 13,2 | 28,8 | 78,3 | 0,7 | 513 |
| Компот из яблок №348 | 200 | 0,5 | 0,1 | 27,4 | 112,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 23,0 | 9,4 | 23,2 | 0,5 | 348 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 6,5 | 6,8 | 31,3 | 1,4 | |
| Итого за прессы питания: | | 23,1 | 21,8 | 138,2 | 841,0 | 0,3 | 10,1 | 0,2 | 8,6 | 124,1 | 123,8 | 378,6 | 6,2 | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Запретные вещества, ккал | Витамины | | | Минеральные вещества | | | № рецептур | Сборник рецептур р | |
|----------------------------|------------------|---------|-------------|--------------------------|----------|-------|--------|----------------------|---------|--------|------------|--------------------|-------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | | | Р, мг |
| Итого за весь период | 284,2 | 276,2 | 1 299,6 | 8 822,5 | 2,4 | 242,8 | 3,8 | 55,6 | 1 065,9 | 888,4 | 2 927,5 | 94,1 | |
| Среднее значение за период | 24 | 23,0 | 108,3 | 735,2 | 0,2 | 24,3 | 0,4 | 5,6 | 106,6 | 88,8 | 292,8 | 5,4 | |

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся по всем образовательным учреждениям / Под ред. М.П. Морганюк и В.А. Утепина. - М.: Дельта плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептур и кулинарных карт для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Липшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

M. Morozov

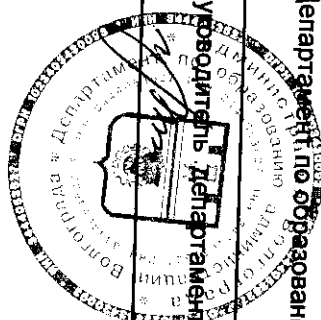
12-ти дневное меню для обеспечения горючим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда
НИИ Минздрава России, НИИ ГОЗ/ИП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кутыра - М.: Издательский центр
здоровья детей, 2016. - 560 с.

Разработано

Департамент по образованию администрации Волгограда

Руководитель департамента по образованию администрации Волгограда

И.А. Радченко

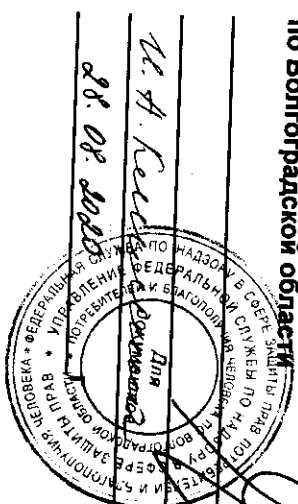


"Согласовано"

Управление Роспотребнадзора

по Волгоградской области

И. А. Радченко
28.08.2022



12-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ГОРЯЧИМ ПИТАНИЕМ (ОБЕДЫ)

обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда

М.А. Радченко

12-тя дневное меню для обеспечения горючим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Волгограда

| Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|-------|--------|------------|------------------|------------|------------------|
| | | Обед | | | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | № рецептур | Сборник рецептур | | |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи по сезону (отруби свежий, помидор свежий, капуста кочанная, отруби соевый, помидор соевый, свежая отаварная) | 100 | 2,2 | 0,6 | 12,8 | 61,6 | 0,0 | 4,2 | 0,0 | 0,1 | 35,0 | 20,8 | 40,7 | 1,4 | | | | |
| Суп картофельный с горохом №102 | 250 | 5,8 | 5,4 | 19,0 | 147,3 | 0,3 | 4,6 | 0,2 | 2,5 | 37,8 | 33,7 | 79,2 | 2,0 | 102 | 2011 | | |
| Котлеты рубленные на пшенице №294 | 100/5 | 16,2 | 20,7 | 15,1 | 312,1 | 0,1 | 0,6 | 0,1 | 3,2 | 21,3 | 27,8 | 154,7 | 2,0 | 294 | 2011 | | |
| Макаронные изделия отапаренные с маслом №203 | 180 | 6,6 | 6,9 | 39,9 | 247,6 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 1,2 | 19,2 | 24,6 | 65,4 | 1,4 | 203 | 2011 | | |
| Компот из смеси сухофруктов №349 | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,6 | 1,8 | 0,0 | 0,1 | 349 | 2011 | | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 | | | | |
| Хлеб пеклеваный | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 6,5 | 6,8 | 31,3 | 1,4 | | | | |
| Итого за прием пищи: | 36,3 | 34,2 | 142,2 | 1 017,1 | 0,8 | 9,4 | 0,4 | 8,7 | 136,7 | 127,4 | 401,5 | 9,0 | | | | | |

2 день

| Пример пищи, наименование блюда | Масса порция | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|-------|--------|------------|------------------|------------|------------------|
| | | Обед | | | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | № рецептур | Сборник рецептур | | |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи по сезону (отруби свежий, помидор свежий, капуста кочанная, отруби соевый, помидор соевый, свежая отапарная) | 100 | 2,2 | 0,6 | 12,8 | 61,6 | 0,0 | 4,2 | 0,0 | 0,1 | 35,0 | 20,8 | 40,7 | 1,4 | | | | |
| Шш на свежей капусте с картофелем №88 | 250 | 1,9 | 5,1 | 9,3 | 90,5 | 0,0 | 12,4 | 0,2 | 2,4 | 43,1 | 22,3 | 43,6 | 0,9 | 88 | 2011 | | |
| Котлета рыбная (минтай) №388 | 100 | 13,7 | 9,2 | 15,9 | 199,7 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 4,1 | 59,9 | 50,2 | 207,5 | 1,6 | 388 | 2004 | | |
| Пюре картофельное №128 | 180 | 3,8 | 9,0 | 25,8 | 197,9 | 0,2 | 12,4 | 0,0 | 0,3 | 47,0 | 35,1 | 102,5 | 1,3 | 128 | 2011 | | |
| Кисель из концентрата №648 | 200 | 0,1 | 0,0 | 30,7 | 126,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 11,7 | 1,9 | 4,3 | 0,0 | 648 | 2004 | | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 | | | | |
| Хлеб пеклеваный | 30 | 1,9 | 0,3 | 12,3 | 59,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 4,9 | 5,1 | 23,5 | 1,1 | | | | |
| Итого за прием пищи: | 26,6 | 24,4 | 126,3 | 827,8 | 0,5 | 29,2 | 0,2 | 8,4 | 209,9 | 147,3 | 452,3 | 7,0 | | | | | |

3 день

| Пример пищи, наименование блюда | Масса порция | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|-------|--------|------------|------------------|------------|------------------|
| | | Обед | | | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | № рецептур | Сборник рецептур | | |
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи по сезону (отруби свежий, помидор свежий, капуста кочанная, отруби соевый, помидор соевый, свежая отапарная) | 100 | 2,2 | 0,6 | 12,8 | 61,6 | 0,0 | 4,2 | 0,0 | 0,1 | 35,0 | 20,8 | 40,7 | 1,4 | | | | |
| Борщи с капустой и картофелем №882 | 250 | 2,1 | 5,0 | 13,0 | 105,8 | 0,0 | 8,8 | 0,2 | 2,4 | 43,5 | 26,0 | 48,5 | 1,2 | 82 | 2011 | | |
| Рагу из пшеницы №289 | 200 | 16,7 | 19,4 | 18,6 | 316,3 | 0,2 | 10,0 | 0,5 | 3,6 | 29,9 | 43,5 | 180,8 | 2,0 | 289 | 2011 | | |
| Компот из свежих плодов (яблоко) №342 | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,5 | 112,7 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0,1 | 13,3 | 4,7 | 4,0 | 0,9 | 342 | 2011 | | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 | | | | |
| Хлеб пеклеваный | 30 | 1,9 | 0,3 | 12,3 | 59,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 4,9 | 5,1 | 23,5 | 1,1 | | | | |
| Итого за прием пищи: | 26,1 | 25,7 | 103,7 | 747,7 | 0,4 | 24,6 | 0,7 | 7,7 | 134,9 | 112,0 | 327,7 | 7,3 | | | | | |

12-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (убеда) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Волпограда

10 день

| Применение пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | Минеральные вещества | | | № рецептур | Сборник рецептур | |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|------------------|-------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | | | Р, мг |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи по сезону (отруби свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отруби соевый, помидор соевый, свекла отварная) | 100 | 2,2 | 0,6 | 12,8 | 61,6 | 0,0 | 4,2 | 0,0 | 0,1 | 35,0 | 20,8 | 40,7 | 1,4 | |
| Ци из свежей капусты с картошкой №88 | 250 | 1,9 | 5,1 | 9,3 | 90,5 | 0,0 | 12,4 | 0,2 | 2,4 | 43,1 | 22,3 | 43,6 | 0,9 | 88 |
| Рату из птицы №289 | 200 | 16,7 | 19,4 | 18,6 | 316,3 | 0,2 | 10,0 | 0,5 | 3,6 | 29,9 | 43,5 | 180,8 | 2,0 | 289 |
| Компот из свежих плодов (яблоко) №342 | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,5 | 112,7 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0,1 | 13,3 | 4,7 | 4,0 | 0,9 | 342 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,9 | 0,3 | 12,3 | 59,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 4,9 | 5,1 | 23,5 | 1,1 | |
| Итого за прием пищи: | | 25,9 | 25,8 | 100,0 | 732,4 | 0,4 | 28,2 | 0,7 | 7,7 | 134,5 | 108,3 | 322,8 | 7,0 | |

11 день

| Применение пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | Минеральные вещества | | | № рецептур | Сборник рецептур | |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|------------------|-------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | | | Р, мг |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи по сезону (отруби свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отруби соевый, помидор соевый, свекла отварная) | 100 | 2,2 | 0,6 | 12,8 | 61,6 | 0,0 | 4,2 | 0,0 | 0,1 | 35,0 | 20,8 | 40,7 | 1,4 | |
| Борщ с капустой и картошкой №82 | 250 | 2,1 | 5,0 | 13,0 | 105,8 | 0,0 | 8,8 | 0,2 | 2,4 | 43,5 | 26,0 | 48,5 | 1,2 | 82 |
| Плов из птицы №492 | 200 | 20,4 | 25,3 | 36,5 | 454,9 | 0,1 | 2,5 | 0,3 | 5,3 | 26,0 | 45,4 | 211,7 | 2,0 | 492 |
| Напиток из плодов шиповника №388 | 200 | 0,7 | 0,3 | 20,2 | 98,1 | 0,0 | 8,0 | 0,0 | 0,8 | 19,2 | 4,9 | 3,1 | 0,5 | 388 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,9 | 0,3 | 12,3 | 59,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 4,9 | 5,1 | 23,5 | 1,1 | |
| Итого за прием пищи: | | 30,3 | 31,7 | 114,3 | 871,7 | 0,3 | 95,5 | 0,5 | 10,1 | 136,9 | 114,1 | 357,7 | 6,9 | |

12 день

| Применение пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | Минеральные вещества | | | № рецептур | Сборник рецептур | |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|------------------|-------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | | | Р, мг |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи по сезону (отруби свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отруби соевый, помидор соевый, свекла отварная) | 100 | 2,2 | 0,6 | 12,8 | 61,6 | 0,0 | 4,2 | 0,0 | 0,1 | 35,0 | 20,8 | 40,7 | 1,4 | |
| Суп картофельный с макаронами макароны №103 | 250 | 2,8 | 2,9 | 19,9 | 117,6 | 0,1 | 6,6 | 0,2 | 1,4 | 24,7 | 26,2 | 60,6 | 1,1 | 103 |
| Зразы рыбные рубленные №237 | 100/5 | 11,9 | 17,3 | 14,7 | 262,5 | 0,1 | 0,9 | 0,0 | 6,3 | 40,2 | 41,8 | 178,4 | 1,5 | 237 |
| Рис отваренный с томатом №513 | 180 | 4,8 | 4,8 | 47,3 | 252,9 | 0,1 | 2,0 | 0,0 | 0,5 | 16,0 | 34,7 | 94,0 | 0,8 | 513 |
| Компот из яблок №348 | 200 | 0,5 | 0,1 | 27,4 | 112,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 23,0 | 9,4 | 23,2 | 0,5 | 348 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 6,5 | 6,8 | 31,3 | 1,4 | |
| Итого за прием пищи: | | 27,7 | 26,3 | 158,1 | 978,3 | 0,5 | 13,7 | 0,2 | 10,0 | 153,7 | 151,6 | 458,4 | 7,4 | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | Минеральные вещества | | | | |
|----------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг |
| Итого за весь период | 360,6 | 356,6 | 1508,2 | 10570,6 | 5,4 | 295,5 | 5,3 | 75,6 | 1567,3 | 1287,7 | 4066,1 | 82,0 |
| Среднее значение за период | 30,1 | 29,7 | 125,7 | 889,2 | 0,2 | 29,6 | 0,5 | 7,6 | 156,8 | 128,8 | 406,6 | 8,2 |

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Моргальского и В.А. Туганова. - М.: ДеЛта плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептур и кулинарных карт для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Дашинной - М.: ХлебпродИнформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных карт для обучающихся образовательных организаций Сборник технических нормативов ФГОУ НИИД Минздрава России, НИИ ГИЗДИИ / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучин. - М.: Издательство Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.

Handwritten signature

12-ти дневное меню для обеспечения горючим питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Волготрада

4 день

| Прем пакт, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|----------------------|--------------|------------|------|------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | Турп | Р | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи по сезону (отруби свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отруби соевый, помидор соевый, свекла отварная) | 100 | 2,2 | 0,6 | 12,8 | 61,6 | 0,0 | 4,2 | 0,0 | 0,1 | 35,0 | 20,8 | 40,7 | 1,4 | | | | |
| Суп из овощей №135 | 250 | 1,8 | 3,7 | 11,0 | 85,3 | 0,1 | 8,5 | 0,2 | 0,2 | 31,7 | 21,4 | 48,3 | 0,9 | 135 | 2004 | | |
| Чакхолди №491 | 150 | 18,2 | 19,8 | 9,7 | 291,1 | 0,1 | 8,6 | 0,3 | 0,7 | 64,4 | 35,7 | 186,8 | 2,1 | 491 | 2004 | | |
| Рис отварной №304 | 180 | 4,5 | 6,5 | 46,7 | 263,1 | 0,1 | 0,0 | 0,1 | 0,4 | 10,4 | 29,5 | 90,3 | 0,5 | 304 | 2011 | | |
| Компот из смеси сухофруктов №349 | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,6 | 1,8 | 0,0 | 0,1 | 349 | 2011 | | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 | | | | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,9 | 0,3 | 12,3 | 59,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 4,9 | 5,1 | 23,5 | 1,1 | | | | |
| Итого за прием пищи: | | 31,6 | 31,1 | 131,4 | 929,8 | 0,5 | 21,3 | 0,6 | 2,9 | 163,3 | 126,2 | 419,8 | 6,8 | | | | |

5 день

| Прем пакт, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|----------------------|--------------|------------|------|------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | Турп | Р | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи по сезону (отруби свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отруби соевый, помидор соевый, свекла отварная) | 100 | 2,2 | 0,6 | 12,8 | 61,6 | 0,0 | 4,2 | 0,0 | 0,1 | 35,0 | 20,8 | 40,7 | 1,4 | | | | |
| Ще на свежей капусте с картофелем №88 | 250 | 1,9 | 5,1 | 9,3 | 90,5 | 0,0 | 12,4 | 0,2 | 2,4 | 43,1 | 22,3 | 43,6 | 0,9 | 88 | 2011 | | |
| Пюре из гречки №492 | 200 | 20,4 | 25,3 | 36,5 | 454,9 | 0,1 | 2,5 | 0,3 | 5,3 | 26,0 | 45,4 | 211,7 | 2,0 | 492 | 2004 | | |
| Кисель из концентрата №648 | 200 | 0,1 | 0,0 | 30,7 | 126,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 11,7 | 1,9 | 4,3 | 0,0 | 648 | 2004 | | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 | | | | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 6,5 | 6,8 | 31,3 | 1,4 | | | | |
| Итого за прием пищи: | | 30,1 | 31,6 | 125,3 | 904,6 | 0,4 | 29,0 | 0,2 | 4,9 | 160,4 | 117,2 | 367,4 | 7,3 | | | | |

6 день

| Прем пакт, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|--------------|------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|------------|------|------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | Турп | Р | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи по сезону (отруби свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отруби соевый, помидор соевый, свекла отварная) | 100 | 2,2 | 0,6 | 12,8 | 61,6 | 0,0 | 4,2 | 0,0 | 0,1 | 35,0 | 20,8 | 40,7 | 1,4 | | | | |
| Суп картофельный с горохом №102 | 250 | 5,8 | 5,4 | 19,0 | 147,3 | 0,3 | 4,6 | 0,2 | 2,5 | 37,8 | 33,7 | 79,2 | 2,0 | 102 | 2011 | | |
| Пюре из картофеля №278К | 200 | 21,0 | 35,0 | 27,2 | 507,4 | 0,2 | 11,5 | 1,2 | 9,6 | 53,4 | 66,0 | 243,8 | 3,8 | 278К | 2016 | | |
| Напиток из плодов шиповника №388 | 200 | 0,7 | 0,3 | 20,2 | 98,1 | 0,0 | 80,0 | 0,0 | 0,8 | 19,2 | 4,9 | 3,1 | 0,5 | 388 | 2011 | | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 | | | | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 6,5 | 6,8 | 31,3 | 1,4 | | | | |
| Итого за прием пищи: | | 35,2 | 41,9 | 115,3 | 985,5 | 0,7 | 100,3 | 1,4 | 14,7 | 160,2 | 144,1 | 428,3 | 9,8 | | | | |

M. Ivanov

12-ти дневное меню для обеспечения торжним питанием (обеды) обучающихся возрастной группы 12-18 лет МОУ Водгограда

7 день

| Применяемые продукты | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|----------------------|------------|--------|--------|-------|--------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи по сезону (отруби свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отруби соевый, помидор соевый, свекла отварная) | 100 | 2,2 | 0,6 | 12,8 | 61,6 | 0,0 | 4,2 | 0,0 | 0,1 | 35,0 | 20,8 | 40,7 | 1,4 | | | | | | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями №103 | 250 | 2,8 | 2,9 | 19,9 | 117,6 | 0,1 | 6,6 | 0,2 | 1,4 | 24,7 | 26,2 | 60,6 | 1,1 | 103 | 2011 | | | | |
| Пюре картофельное №128 | 100 | 12,5 | 9,6 | 14,1 | 191,6 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 8,8 | 18,4 | 114,8 | 1,6 | 307 | 2016 | | | | | |
| Компот из свежих плодов (яблон) №342 | 180 | 3,8 | 9,0 | 25,8 | 97,9 | 0,2 | 12,4 | 0,0 | 0,3 | 47,0 | 35,1 | 102,5 | 1,3 | 128 | 2011 | | | | |
| Хлеб пшеничный | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,5 | 112,7 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0,1 | 13,3 | 4,7 | 4,0 | 0,9 | 342 | 2011 | | | | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 6,5 | 6,8 | 31,3 | 1,4 | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | 27,0 | 22,9 | 136,1 | 832,5 | 0,5 | 24,8 | 0,2 | 4,0 | 143,6 | 123,9 | 384,1 | 8,4 | | | | | | |

8 день

| Применяемые продукты | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|----------------------|------------|--------|--------|-------|--------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи по сезону (отруби свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отруби соевый, помидор соевый, свекла отварная) | 100 | 2,2 | 0,6 | 12,8 | 61,6 | 0,0 | 4,2 | 0,0 | 0,1 | 35,0 | 20,8 | 40,7 | 1,4 | | | | | | |
| Борщи с капустой и картофелем №82 | 250 | 2,1 | 5,0 | 13,0 | 105,8 | 0,0 | 8,8 | 0,2 | 2,4 | 43,5 | 26,0 | 48,5 | 1,2 | 82 | 2011 | | | | |
| Пюре картофельное в соусе с овсянкой №488 | 200 | 16,7 | 22,4 | 14,4 | 328,4 | 0,2 | 6,3 | 0,4 | 3,6 | 31,9 | 35,7 | 169,9 | 1,7 | 488 | 2004 | | | | |
| Компот из смеси сухофруктов №349 | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,6 | 1,8 | 0,0 | 0,1 | 349 | 2011 | | | | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 6,5 | 6,8 | 31,3 | 1,4 | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | 26,5 | 28,6 | 95,6 | 744,3 | 0,4 | 19,3 | 0,6 | 7,8 | 168,1 | 139,3 | 446,7 | 8,9 | | | | | | |

9 день

| Применяемые продукты | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------|------------|------------|--------------|--------------|----------------------|-------------|--------|--------|-------|--------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Овощи по сезону (отруби свежий, помидор свежий, капуста квашеная, отруби соевый, помидор соевый, свекла отварная) | 100 | 2,2 | 0,6 | 12,8 | 61,6 | 0,0 | 4,2 | 0,0 | 0,1 | 35,0 | 20,8 | 40,7 | 1,4 | | | | | | |
| Суп картофельный с горохом №102 | 250 | 5,8 | 5,4 | 19,0 | 147,3 | 0,3 | 4,6 | 0,2 | 2,5 | 37,8 | 33,7 | 79,2 | 2,0 | 102 | 2011 | | | | |
| Компот рубленый из плодов №294 | 100/5 | 16,2 | 20,7 | 15,1 | 312,1 | 0,1 | 0,6 | 0,1 | 3,2 | 21,3 | 27,8 | 154,7 | 2,0 | 294 | 2011 | | | | |
| Капша пшеничная рассыпчатая №102 | 180 | 7,5 | 5,1 | 46,4 | 260,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 1,3 | 35,3 | 39,1 | 175,1 | 3,0 | 302 | 2011 | | | | |
| Компот из концентрата №648 | 200 | 0,1 | 0,0 | 30,7 | 126,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 11,7 | 1,9 | 4,3 | 0,0 | 648 | 2004 | | | | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 6,5 | 6,8 | 31,3 | 1,4 | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | 37,3 | 32,4 | 160,0 | 1079,2 | 0,8 | 9,4 | 0,3 | 8,8 | 155,9 | 142,0 | 515,5 | 10,5 | | | | | | |

Handwritten signature