

Разработано

Департамент по образованию администрации Волгограда

Руководитель департамента по образованию администрации Волгограда

И.А.Радченко



"Согласовано"

Управление Роспотребнадзора
по Волгоградской области



И.А. Радченко
28.08.2020

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

обучающихся возрастной группы 7-11 лет МОУ Волгограда

И.А. Радченко

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

1 день

Пример 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, 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	9,6	102	2011
Котлеты рубленные из птицы №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	2011
Макронные 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
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:		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 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		
Обед															
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, 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		
Щи из свежей капусты с картофелем №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	2011
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
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	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 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	19,4	112,8	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 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		
Обед															
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, 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 картофелем №82	200	1,6	4,0	10,4	84,5	0,0	7,1	0,2	1,5	34,6	20,6	38,5	0,5	82	2011
Рыгу из птицы №289	150	12,7	14,0	13,5	237,8	0,2	7,6	0,3	2,5	22,6	32,7	135,7	1,5	289	2011
Компот из свежих плодов (яблок) №342	200	0,2	0,2	27,5	112,7	0,0	1,6	0,0	0,1	13,3	4,7	4,0	0,5	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	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:		20,7	19,7	91,3	623,3	0,4	18,1	0,5	6,9	104,8	87,5	256,8	5,9		

A. Kovaly

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

4 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порция	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		
Обед															
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, 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 из овощей №135	200	1,5	3,0	8,9	68,3	0,0	6,8	0,2	0,0	25,6	17,1	38,0	0,7	135	2004
Чихобаби №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
Рис отварной №304	150	3,8	5,4	38,9	219,3	0,0	0,1	0,3	0,0	8,6	24,5	75,3	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 пеклеваный	30	1,5	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:		21,1	19,9	112,6	708,8	0,2	13,5	0,2	2,2	111,8	92,6	291,5	5,1		

5 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порция	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		
Обед															
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, 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		
Щи из свежей капусты с картофелем №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	2011
Пилов из пшеницы №492	150	15,3	19,0	27,4	340,8	0,1	2,0	0,2	3,5	19,7	33,8	158,8	1,5	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	1,5	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	1,5	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:		23,1	23,9	105,0	727,8	0,2	14,5	0,4	7,2	108,1	82,9	276,2	4,7		

6 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порция	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		
Обед															
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, 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	2011
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
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 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:		27,9	31,9	99,3	884,5	0,4	94,9	1,1	11,8	125,3	112,6	335,7	7,7		

Handwritten signature

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

7 день

Принем пищи, 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		
Обед															
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, 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 макаронными 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	2011
Гарбуз 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
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	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:		21,6	18,3	115,9	713,1	0,5	19,6	0,2	3,3	113,6	98,8	307,8	6,6		

8 день

Принем пищи, 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		
Обед															
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, 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 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	2011
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
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:		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

Принем пищи, 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		
Обед															
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, 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	2011
Котлеты рубленные из птицы №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	2011
Каша 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	2011
Квасель 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:		38,1	26,9	136,2	906,3	0,6	6,7	0,2	7,2	122,7	113,1	415,9	8,1		

Handwritten signature or mark

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

10 день

Пример 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, 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		
Щи из свежей капусты с картофелем №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	2011
Рагу из отиды №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	2011
Компот из свежих плодов (яблок) №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 время пищи:		20,6	19,7	88,3	611,8	0,4	21,7	0,5	6,4	104,6	84,8	252,8	5,6		

11 день

Пример 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, 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 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	2011
Плов из отиды №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
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 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 время пищи:		23,8	24,2	97,5	711,7	0,3	91,6	0,4	8,3	107,8	88,8	279,8	5,5		

12 день

Пример 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, 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 макаронными 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	2011
Зразы рыбные рубленые №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	2011
Рис припущенный с томатым №513	150	4,0	4,0	39,4	210,8	0,0	1,6	0,0	0,3	13,2	28,9	78,3	0,7	513	2004
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	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 время пищи:		23,1	21,8	138,2	841,0	0,3	10,1	0,2	8,0	124,1	123,8	378,6	6,2		

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	Mg, мг	P, мг	Fe, 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	54,1
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 во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛя плюс, 2011. - 544с.

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

М.И.Иванов

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

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